101 ESSAYS *die dein* LEBEN VERÄNDERN *werden*

PIPER

SPIEGEL Bestseller Platz 1

Die **TikTok**-Sensation aus den USA

BRIANNA WIEST

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Pesch und Anja Lerz

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *101 Essays That Will Change The Way You Think* bei Thought Catalog Books, a division of The Thought & Expression Co., Williamsburg, Brooklyn
© Brianna Wiest, 2016
Für die deutsche Ausgabe:
© Piper Verlag GmbH, München 2022
Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt, München, nach einem Entwurf von KJ Parish
Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von digital publishing competence (München) mit abavo vlow (Buchloe)

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Inhalt

Inhaltsübersicht

Cover & Impressum
Einleitung
1 Unbewusste Verhaltensweisen, die dich daran hindern, das Leben zu führen, das du dir wünschst
2 Die Psychologie der Alltagsroutine
3 10 Dinge, die emotional intelligente Menschen nicht tun
4 Wie Menschen, die wir einst geliebt haben, wieder zu Fremden werden
5 16 Kennzeichen einer sozial intelligenten Person
6 Unangenehme Gefühle, die in Wirklichkeit darauf hinweisen, dass du auf dem richtigen Weg bist
7 Was die Gefühle, die du am stärksten unterdrückst, dir zu sagen versuchen
8 Die Teile von dir, die nicht dein »Ich« ausmachen
9 20 Anzeichen dafür, dass du dich besser schlägst, als du glaubst
10 Die »Obergrenze« durchbrechen – und wie Menschen sich selbst daran hindern, wirklich glücklich zu sein
11 Das Glück durch hervorragende Leistung
12 Die Lücke zwischen Wissen und Handeln: Warum wir es vermeiden, das zu tun, was am besten für uns ist, und wie wir

unseren Widerstand endgültig überwinden können
13 101 Dinge, über die es sich mehr nachzudenken lohnt als über das, was dich zermürbt
14 Erwartungen, von denen du dich in deinen Zwanzigern frei machen musst
15 Lies das, wenn du nicht weißt, was du aus deinem Leben machen sollst
16 8 kognitive Verzerrungen, die bestimmen, wie du dein Leben empfindest
- Projektion
- Extrapolation
- Ankereffekt
- Negativität
- Konservativismus
- Die Clustering-Illusion
- Bestätigungsfehler
- Nachträgliche Begründungstendenz

17 Was emotional gefestigte Menschen nicht tun
18 10 wissenswerte Dinge über unsere Gefühle
19 Die kleinen Dinge, die einen unmerklichen Einfluss darauf haben, wie du über deinen Körper denkst
20 Zielsetzungen, bei denen es mehr darum geht, das zu genießen, was du hast, als dem nachzujagen, was du nicht hast
21 102 Arten, dein Leben nicht von irrationalen Gedanken ruinieren zu lassen
22 Das Zen der Kreativität
23 Alles ist da, um dir zu helfen: Wie intrinsisch motivierte Menschen zur besten Version ihrer selbst werden
24 Wie du erkennst, dass das Einzige, das deinem Glück im Weg

steht, du selbst bist
25 Wie man den Stillstand überwindet und die drei Phasen, Abläufe zu automatisieren
Kognitive Phase
Assoziative Phase
Autonome/automatische Phase
26 Die entscheidende Frage, die du dir stellen musst, wenn du es leid bist, um jemandes Liebe zu kämpfen
27 Sei da, wo deine Füße sind: Mantras, die dich daran erinnern werden, dass dein Leben in diesem Moment stattfindet
28 16 Fragen, die dir zeigen werden, wer du bist (und was du tun solltest)
29 Was dir verrät, dass du dich stärker entwickelt hast, als du es dir eingestehst
30 Anzeichen dafür, dass deine Einstellung zu deinem Leben dein einziges Problem ist
31 Streitest du intelligent? Von der Abwehr bis zum Widerlegen – die sieben Hauptarten des Argumentierens
Beschimpfung
Ad hominem
Kritik des Tons
Widerspruch
Gegenargument
Widerlegung
Widerlegung des zentralen Punkts
32 Anzeichen dafür, dass dein mentaler Zusammenbruch in Wirklichkeit ein emotionaler Durchbruch ist
33 Wie du dir keine Gedanken mehr machst, wie dein Leben aussieht, und dich endlich darauf konzentrierst, wie es sich anfühlt

34 Warum du nicht nach Wohlbehagen streben solltest
35 Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls: Warum es nicht darum geht, was du fühlst, sondern wozu du deiner Ansicht nach in der Lage bist
- Bewusst leben
- Sich selbst annehmen
- Eigenverantwortlich leben
- Sich selbstsicher behaupten
- Zielgerichtet leben
- Persönliche Integrität

36 Warum du den Menschen, die dich im Leben am meisten verletzt haben, danken solltest
37 Der Versuch, den Sinn deines Lebens zu verstehen, ist das, was dich in Wirklichkeit ausbremst
38 Wie du deinen Geist entgiften kannst (ohne dich völlig ausklinken zu müssen)
39 12 Anzeichen dafür, dass das einzige Problem mit deinem Leben darin besteht, dass du mehr über es nachdenkst, als es zu leben
40 Warum logische Menschen ein besseres Leben führen (in einer Generation, in der »Leidenschaft« hoch im Kurs steht)
41 Dinge, die du über dich selbst wissen musst, bevor du das Leben haben wirst, das du dir wünschst
42 Was emotional gesunde Menschen zu tun verstehen
43 Woran sich ein gutes Leben messen lässt
44 Es gibt eine Stimme, die sich keiner Worte bedient – und so kannst du ihr zuhören
45 Erfahrungen, für die wir in unserer Sprache noch keine Wörter haben
46 Wie du unbemerkt selbst zu deinem ärgsten Feind wirst

47 Wenn wir Seelen statt Körper sehen könnten
48 16 Gründe, warum du nach wie vor nicht die Liebe hast, die du dir wünschst
49 Wie du dein Leben dieses Jahr (tatsächlich) ändern kannst
50 Wie wir unseren Verstand an die Götter anderer Menschen verlieren
51 Wie man aufhört, in das Bild von jemandem verliebt zu sein
52 Warum wir es unbewusst lieben, uns Probleme zu schaffen
53 Warum eine Seele sich einen Körper wünscht
54 Die Wichtigkeit der Stille: Warum es unerlässlich ist, sich Zeit fürs Nichtstun zu nehmen
55 Warum du aufgrund deines Bindungsstils in deinen Beziehungen zu kämpfen hast
Sichere Bindung
Unsicher-vermeidende Bindung
Unsicher-ambivalente Bindung
Unsicher-desorganisierte Bindung
56 16 Arten, wie unterdrückte Gefühle in deinem Leben auftauchen
57 50 Menschen über die befreiendste Erkenntnis, die sie je hatten
58 In den Zwanzigern ist es noch nicht zu spät für einen kompletten Neuanfang
59 17 Glaubenssätze über das Leben, die dich nur aufhalten
60 Wie du die Art von Person wirst, die das Leben verdient, das du dir wünschst
61 Dinge, die wir von anderen erwarten (selbst aber nur selten verändern wollen)
62 Man braucht sich nicht selbst »ganz und gar« zu lieben, um der Liebe anderer würdig zu sein
63 30 Fragen, die du dir stellen solltest, falls du die Beziehung, die

du dir wünschst, noch nicht gefunden hast
64 Das größte Tabu in unserer Kultur ist radikale Ehrlichkeit. Und genau das ist das Problem
65 7 Gründe, warum Kummer und Leid für die menschliche Entwicklung oft von entscheidender Bedeutung sind
66 Warum wir uns am meisten an Dinge klammern, die gar nicht für uns bestimmt sind
67 Wofür die Jahre zwischen 20 und 30 zu kurz sind
68 Je zufriedener man selbst mit einer Entscheidung ist, desto weniger brauchen es andere zu sein, und 11 andere Geheimnisse von Menschen, die wahrhafte Erfüllung gefunden haben
69 Was Menschen wissen, die eine Liebe verloren haben
70 Einfachheit
71 18 kleine Gedächtnisstützen für alle, denen es so vorkommt, als wüssten sie mit ihrem Leben nicht so recht etwas anzufangen
72 Die Kunst der Bewusstheit, oder: Wie man sich nicht völlig verabscheut
73 10 Fragen, die du dir stellen solltest, wenn du nicht weißt, was als Nächstes in deinem Leben dran ist
74 Loslassen gibt's nicht – man kann nur akzeptieren, dass etwas bereits fort ist
75 Das Leben ist ein Geschichtenband, kein Roman
76 Alltägliche Anzeichen für einen allgemeinen Bewusstseinswandel
77 Warum legen wir so viel Wert auf unser Leiden?
78 Was man in der Einsamkeit findet
79 Wie man eine Generation erzieht, die keine Angst vor der Angst hat
80 Emotionale Intelligenz für Idioten: Warum wir Schmerz brauchen
81 Jede Beziehung führt man mit sich selbst

82 15 kleine Gesten, die jede Beziehung stärken
83 Erlaube dir, glücklicher zu sein, als du zu verdienen glaubst
84 In 8 Schritten zu eigenständigem Denken
85 Über den ausgesprochen wichtigen Grund,warum wir uns DAFÜR entscheiden,Menschen zu lieben, die unsere Liebe nicht erwidern können
86 Nicht jeder wird dich so lieben, dass du es verstehst
87 Wie man seine inneren Dämonen zähmt
88 Warum wir positives Denken ablehnen
89 Die Philosophie der Widerstandslosigkeit oder die Kunst, das Leben zu nehmen, wie es kommt, ohne zum Fußabtreter zu werden
90 Du musst dann am freundlichsten mit dir umgehen, wenn du meinst, es am wenigsten zu verdienen
91 Die 15 häufigsten Formen verzerrter Wahrnehmung
92 101 Dinge, die viel wichtiger sind als das Aussehen deines Körpers
93 7 Prinzipien des Zen (und wie man sie im modernen Leben anwendet)
94 6 Anzeichen für eine gesunde soziale Sensibilität
95 Das Hier und Jetzt ist alles, was du hast
96 Die Kunst der Unachtsamkeit
97 Über den Unterschied zwischen dem, was du fühlst, und dem, was du zu fühlen glaubst
98 Die Macht des negativen Denkens
99 Was du tun musst, um deine Ängste abzuschütteln
100 Hör auf, dem Glück nachzujagen
101 Metanoia, oder: Was du wissen solltest, wenn du eine Veränderung deines Denkens, Herzens, Selbstoder deiner Lebensweise erlebst

Buchnavigation

1. Inhaltsübersicht
2. Cover
3. Textanfang
4. Impressum

Einleitung

In seinem Buch *Eine kurze Geschichte der Menschheit* erklärt Dr. Yuval Noah Harari, dass zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht nur die Vertreter der Gattung *Homo sapiens* die Erde bevölkerten,[1] sondern dass es wahrscheinlich sechs verschiedene Gattungen gab: *Homo sapiens, Homo neanderthalensis, Homo soloensis, Homo erectus* usw.

Es gibt einen Grund dafür, dass der *Homo sapiens* noch heute existiert und die anderen Gattungen sich nicht weiterentwickelt haben: den präfrontalen Cortex, auf den wir anhand von Skelettstrukturen schließen können. Im Wesentlichen besaßen wir die Fähigkeit, komplexer zu denken, und waren somit in der Lage, zu organisieren, zu kultivieren, zu lehren, zu üben, Gewohnheiten auszubilden und eine für unser Überleben taugliche Welt an die nächsten Generationen weiterzugeben. Mit unserem Vorstellungsvermögen konnten wir die Erde praktisch aus dem Nichts so gestalten, wie sie heute ist.

In gewisser Weise ist die Vorstellung, dass Gedanken die Realität erschaffen, mehr als nur eine nette Idee. Sie ist auch ein Fakt der Evolution. Sprache und Denken ermöglichten es uns, in unseren Köpfen eine Welt zu erschaffen, und letztlich haben die Sprache und das Denken uns den Weg zur Entwicklung unserer heutigen Gesellschaft geebnet … im Guten wie im Schlechten.

Fast alle großen Meister, Künstler, Lehrer, Erfinder und im Allgemeinen zufriedene Menschen konnten ihren Erfolg auf eine ähnliche Erkenntnis zurückführen: Sie hatten verstanden, dass sie ihre Denkweise ändern mussten, um ihr Leben ändern zu können.

Ebendiesen Menschen verdanken wir auch einige der ältesten Weisheiten: dass der Glaube Berge versetzt, dass der Verstand beherrscht werden muss und dass das Hindernis der Weg ist. [2] Oft macht ein großes empfundenes Unbehagen eine neue Denkweise notwendig, die wir uns nie zuvor hätten vorstellen können. Dieses neue Bewusstsein schafft Möglichkeiten, die es nicht geben würde, wären wir nicht gezwungen worden, etwas Neues zu lernen. Warum entwickelten unsere Vorfahren Ackerbau, gesellschaftliche Strukturen, die Medizin und dergleichen? Um zu überleben.

Anders gesagt: Wenn du die »Probleme« in deinem Leben als Möglichkeiten betrachtest, um ein tieferes Verständnis zu erlangen und eine bessere Lebensweise zu entwickeln, wirst du den Weg aus dem Labyrinth des Leids finden und erfahren, was es heißt, gut und erfolgreich zu leben.

Ich glaube, dass es für uns Menschen grundlegend ist, zu lernen, wie man denkt. Basierend darauf lernen wir, zu lieben, zu teilen, zusammenzuleben, zu tolerieren, zu geben, zu erschaffen usw. Ich glaube, unsere oberste und wichtigste Pflicht besteht darin, das Potenzial, mit dem wir geboren wurden, zu verwirklichen – uns selbst, aber auch der Welt zuliebe.

Allem, was ich schreibe, liegt unausgesprochen zugrunde: »Diese Idee hat mein Leben verändert.« Denn es sind Ideen, die das Leben verändern – und genau das war die erste Idee, die meines veränderte.

Brianna Wiest

[1] Harari, Yuval Noah. *Eine kurze Geschichte der Menschheit* , München 2015.

[2] Holiday, Ryan. *Das Hindernis ist der Weg: Mit der Philosophie der Stoiker zum Triumph* , Freiburg/Basel/Wien 2017.

1 Unbewusste Verhaltensweisen , *die dich daran hindern,* das Leben zu führen , *das du dir wünschst*

Jede Generation hat eine Art »Monokultur«, ein vorherrschendes Muster oder Glaubenssystem, das sie unbewusst als »Wahrheit« akzeptiert.

Die »Monokultur« Deutschlands in den 1930er-Jahren zu erkennen oder die Amerikas im Jahr 1776, ist leicht. Es ist klar, was die Menschen in jenen Zeiten und an jenen Orten für »gut« und »wahr« hielten, obwohl es das in Wirklichkeit keinesfalls immer war.

Es ist schwer, die Objektivität zu entwickeln, die es braucht, um die Auswirkungen der gegenwärtigen Monokultur zu erkennen. Sobald man eine Idee als »Wahrheit« akzeptiert hat, nimmt man sie nicht mehr als »kulturell geprägt« oder »subjektiv« wahr.

Ein großer Teil unserer inneren Zerrissenheit beruht darauf, dass wir nicht das Leben führen, das wir uns eigentlich wünschen, weil wir unbewusst ein inneres Narrativ dessen akzeptiert haben, was »normal« und »ideal« ist.

Die Glaubenssätze jeder Monokultur drehen sich gewöhnlich um das, wofür wir leben sollten (Nation, Religion, Selbst usw.), und sie bringen uns dazu, uns selbst im Weg zu stehen, während wir versuchen, voranzukommen.

Hier acht der verbreitetsten (Irr-)Glaubenssätze:

> 1 Du glaubst, dass du, um das für dich beste Leben führen zu können, Folgendes tun musst: entscheiden, was du willst, und dich dann dafür einsetzen. In Wirklichkeit bist du aber psychisch gar nicht in der Lage, [3] vorherzusehen, was dich glücklich machen wird.

Dein Gehirn kann nur wahrnehmen, was es kennt. Deshalb basieren deine Wünsche für die Zukunft lediglich auf vergangenen Lösungen oder vergangenen Idealen. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie du es willst, dann glaubst du, es liege nur daran, dass du nicht in der Lage warst, etwas neu zu erschaffen, was du für erstrebenswert gehalten hast. In Wirklichkeit hast du wahrscheinlich etwas Besseres, jedoch Fremdes erschaffen, das dein Gehirn deswegen als »schlecht« eingeordnet hat. (Und die Moral von der Geschichte: Im Augenblick zu leben, ist kein den Zen-Buddhisten und Erleuchteten vorbehaltenes erhabenes Ideal. Es ist die einzige Möglichkeit, ein Leben zu leben, das nicht von Illusionen durchdrungen ist. Es ist das Einzige, was dein Gehirn tatsächlich verstehen kann.)

> 2 Du glaubst, dass Erfolg etwas ist, wozu wir »gelangen«. Deswegen versuchst du ständig, eine Momentaufnahme von deinem Leben zu machen und zu sehen, ob du bereits glücklich bist.

Du redest dir ein, dass jeder einzelne Moment repräsentativ für dein

gesamtes Leben ist. Da wir darauf gepolt sind, zu glauben, Erfolg sei etwas, wozu wir gelangen – wenn Ziele erreicht sind und etwas vollendet ist –, beurteilen wir die gegenwärtigen Augenblicke ständig danach, wie »vollendet« sie sind, wie gut unsere Geschichte klingt, wie andere uns beurteilen würden. Wir ertappen uns bei dem Gedanken »Ist das alles?«, weil wir vergessen, dass alles vergänglich ist und kein einziger Moment das Ganze zusammenfassen kann. Wir »gelangen« nirgendwohin. Das Einzige, worauf wir zusteuern, ist der Tod. Ziele zu erreichen, ist nicht gleichbedeutend mit Erfolg. Es kommt darauf an, wie stark wir uns bei diesem Prozess entwickeln.

---

3 Du setzt deinem »Bauchgefühl« folgend voraus, dass Glück »gut« ist und Angst und Schmerz »schlecht« sind.

Wenn du überlegst, etwas zu tun, was du wirklich liebst und was dir sehr am Herzen liegt, wirst du ein gewisses Maß an Angst und Schmerz empfinden, weil dein Engagement dich verletzlich macht. Du solltest dich von negativen Gefühlen nicht abschrecken lassen. Sie sind auch ein Hinweis darauf, dass du etwas tust, was lohnenswert ist, was dir jedoch gleichzeitig Angst macht. Wenn du etwas nicht tun willst, ist es dir gleichgültig. Angst = Interesse.

---

4 Du erzeugst unnötig Probleme und Krisen in deinem Leben, weil du Angst hast, es wirklich zu leben.

Bei dem Muster, unnötig Krisen in deinem Leben zu erzeugen, handelt es sich genau genommen um eine Vermeidungstaktik. Diese schützt dich davor, verletzlich zu sein oder für das, wovor du Angst hast, zur Verantwortung gezogen zu werden. Du glaubst, den Grund deiner Verärgerung zu kennen, aber da liegst du falsch. Du erzeugst Probleme, weil du ganz einfach Angst hast, der zu sein, der du bist, und das Leben zu leben, das du dir wünschst.

---

5 Du glaubst, dass du dir eine neue Denkweise aneignen musst, um deine Überzeugungen ändern zu können, statt Erfahrungen zu suchen, die diese neue Denkweise nahelegen.

Eine Überzeugung ist das, was du durch Erfahrung als wahr erkannt hast. Wenn du dein Leben ändern willst, musst du deine Überzeugungen ändern. Wenn du deine Überzeugungen ändern willst, dann geh hinaus in die Welt und mach Erfahrungen, die diese Überzeugungen für dich real werden lassen. Nicht umgekehrt.

---

6 Du glaubst, »Probleme« seien Hürden, die dich daran hindern, das Gewünschte zu erreichen, obwohl sie doch in Wirklichkeit Wege dorthin sind.

Mark Aurel fasst dies wunderbar zusammen: »Das Hindernis zum Handeln treibt das Handeln voran. Was im Weg steht, wird zum Weg.« Stößt du auf ein Problem, so musst du handeln, um es zu lösen. Dieses Handeln wird dich unweigerlich dazu bringen, anders zu denken, dich anders zu verhalten und anders zu entscheiden. Das »Problem« wird zum Impulsgeber, das Leben zu verwirklichen, das du dir gewünscht hast. Es drängt dich aus deiner Komfortzone, mehr nicht.

> 7 Du glaubst, dass deine Vergangenheit dich definiert, ja schlimmer noch, dass sie eine unveränderbare Realität ist. Doch in Wirklichkeit ändert sich deine Wahrnehmung der Vergangenheit, während du dich änderst.

Da Erleben immer mehrdimensional ist, gibt es eine Vielzahl von Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühlen, »Kernpunkten«, die du dir ins Gedächtnis rufen kannst, und das, was du wählst, deutet auf deine aktuelle Gefühlslage hin. Sehr viele Menschen lassen es zu, dass die Vergangenheit sie definiert oder verfolgt, weil sie ganz einfach nicht zu der Erkenntnis gelangt sind, dass die Vergangenheit sie nicht davon abgehalten, sondern es ihnen vielmehr ermöglicht hat, das Leben zu realisieren, das sie sich wünschen. Das heißt nicht, dass wir schmerzliche oder traumatische Ereignisse ignorieren oder beschönigen sollen. Wir sollten vielmehr fähig sein, uns voller Akzeptanz an sie zu erinnern und sie als Teil unserer persönlichen Entwicklung zu verstehen.

---

8 Du versuchst, andere Menschen, Situationen und Dinge zu ändern (oder du beklagst dich einfach über sie/regst dich über sie auf), dabei führt Zorn doch zu Selbsterkenntnis. Die meisten negativen emotionalen Reaktionen sind darauf zurückzuführen, dass du einen abgespaltenen Aspekt deines Selbst identifizierst.

Deine »Schattenseiten« sind Persönlichkeitsanteile, die du unterdrückt und die anzuerkennen du mit aller Macht verhindert hast, weil du zu einem bestimmten Zeitpunkt darauf konditioniert wurdest, dass sie »nicht in Ordnung« sind. Doch du lehnst diese Anteile nicht wirklich ab. Und wenn du dann eine dieser Eigenschaften bei jemand anderem siehst, macht dich das nicht deshalb wütend, weil du sie grundsätzlich ablehnst, sondern weil du gegen deinen Wunsch ankämpfen musst, sie voll und ganz in dein Bewusstsein zu integrieren. Die Dinge, die du an anderen liebst, sind diejenigen, die du an dir selbst liebst. Die Dinge, die du an anderen hasst, sind diejenigen, die du bei dir selbst nicht ertragen kannst.

[3] Gilbert, Daniel. *Ins Glück stolpern: Über die Unvorhersehbarkeit dessen, was wir uns am meisten wünschen* , München 2006.

2 *Die* Psychologie *der* Alltagsroutine

Die erfolgreichsten Menschen in der Geschichte – diejenigen, die viele als »Genies«, als Meister ihres Fachs bezeichnen – hatten außer ihrem Talent eines gemeinsam: Die meisten von ihnen hielten sich an strenge (und genaue) Routinen.

Feste Gewohnheiten scheinen langweilig und das Gegenteil dessen zu sein, was angeblich ein »gutes Leben« ausmacht. Glück, so schließen wir daraus, entsteht aus dem ständigen Streben nach »mehr«, egal, was dieses »Mehr« beinhaltet. Wir begreifen jedoch nicht, dass feste Gewohnheiten nicht bedeuten, jeden Tag dieselbe Anzahl an Stunden im selben Büro zu sitzen. Deine Routine könnte die sein, jeden Monat in ein anderes Land zu reisen. Sie könnte darin bestehen, dich routinemäßig nicht an eine bestimmte Routine zu halten. Der Punkt ist nicht, worin die Gewohnheit besteht, sondern wie stabil und sicher dein Unterbewusstsein durch wiederholte Abläufe und erwartete Ergebnisse wird.

Es spielt keine Rolle, wie du dein Alltagsleben gestalten möchtest, maßgeblich ist, dass du eine Entscheidung triffst und dich dann an sie hältst. Kurz gesagt: Gewohnheiten sind wichtig, weil sie einen bestimmten Gemütszustand erzeugen und der Gemütszustand entscheidend für dein Wohlbefinden ist. Abgesehen davon: Wenn du dich von Impulsivität leiten lässt, ist dies ein Nährboden für alles, was du im Grunde nicht willst.

Bei den meisten Dingen, die uns wahrhaft glücklich machen, handelt es sich nicht einfach um temporäre, unmittelbare Belohnungen, sie sind

auch mit Widerständen verbunden und erfordern Opfer. Doch du kannst das Gefühl, »Opfer« bringen zu müssen, auflösen, wenn du deine Aufgaben als »etwas Normales« betrachtest oder Widerstände mithilfe von Regeln überwindest. All dies zeigt, warum feste Gewohnheiten so wichtig sind (und glückliche Menschen sich in der Regel eher an sie alten).

---

1 Deine Gewohnheiten bestimmen deine Gefühlslage, und deine Gefühlslage ist ein Filter, durch den du dein Leben erfährst.

Du denkst vielleicht, dass deine Gefühlslage durch Gedanken oder Stressoren erzeugt wird, durch Dinge, die im Lauf des Tages auftreten und dich aus dem Gleichgewicht bringen. Dies ist jedoch nicht der Fall. Der Psychologe Robert Thayer behauptet, dass Stimmungen durch unsere Gewohnheiten erzeugt werden: dadurch, wie viel wir schlafen, wie oft wir uns bewegen, was wir denken, wie oft wir es denken usw. Der Punkt ist: Nicht der einzelne Gedanke sorgt dafür, dass wir völlig durch den Wind sind, sondern es ist die ständige Wiederholung dieses Gedankens, die dessen Wirkung verstärkt und seinen Inhalt wahr erscheinen lässt.

---

2 Du musst lernen, den Tag von deinen bewussten Entscheidungen bestimmen zu lassen – nicht von deinen Ängsten oder Impulsen.

Ein ungezähmter Geist ist ein Minenfeld. Ohne Regeln, Fokus, eine solide Basis oder Selbstkontrolle kann dich alles dazu verleiten, zu glauben, dass du etwas willst, was du in Wirklichkeit gar nicht willst. »Ich möchte heute Abend einen trinken gehen und mich nicht auf die morgige Präsentation vorbereiten« scheint auf kurze Sicht ein zulässiger Wunsch zu sein, ist auf lange Sicht jedoch verhängnisvoll. Ein superwichtiges Meeting in den Sand zu setzen, nur weil du einen trinken gehen willst, lohnt sich vermutlich nicht. Wenn du lernst, feste Gewohnheiten zu entwickeln, lernst du, dich von deinen bewussten Entscheidungen, wie dein Tag aussehen sollte, leiten zu lassen und den ganzen anderen zeitweiligen Mist zu ignorieren.

---

3 Glück erwächst nicht daraus, wie viel du tust, sondern daraus, wie gut du es tust.

Mehr ist nicht besser. Glück heißt nicht, etwas anderes zu erleben, sondern das, was man bereits hat, ständig auf neue und andersartige Weise zu erleben. Da man uns lehrt, dass jeder unserer Gedanken und Schritte, jede unserer Entscheidungen von Leidenschaft getragen werden sollte, werden wir im Grunde von der Angst beherrscht, dass wir unglücklich sind, weil wir nicht »genug« tun.

---

4 Wenn du dein tägliches Handeln in ordentliche Bahnen lenkst, deaktivierst du deine »Kampf oder Flucht«-Instinkte, weil du nicht länger dem Unbekannten

gegenüberstehst.

Warum haben wir so große Schwierigkeiten mit Veränderungen, und warum erleben Menschen mit festen Gewohnheiten so viel Freude? Weil ihre Angstinstinkte lange genug ausgeschaltet sind, um etwas tatsächlich genießen zu können.

---

5 Kindern vermittelt Routine ein Gefühl der Sicherheit, Erwachsenen ein Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Interessanterweise sind sich diese beiden Gefühle ähnlicher, als man denken würde (zumindest haben sie denselben Ursprung). Beide haben mit der Angst vor dem Unbekannten zu tun: Als Kinder wissen wir nicht, wo es nach links geht, geschweige denn warum wir leben und ob etwas, was wir noch nie zuvor getan haben, beängstigend oder schädlich sein wird oder nicht. Wenn Dinge im Erwachsenenalter zur Routine geworden sind, können wir uns mit der einfachen Vorstellung trösten: »Ich weiß, wie ich es tun muss. Ich habe es schon einmal getan.«

---

6 Du bist zufrieden, weil Gewohnheiten Entscheidungen, die du bereits getroffen hast, immer wieder bestätigen.

Wenn du entschieden hast, dass du ein Buch schreiben möchtest – und du verpflichtest dich, jeden Abend drei Seiten zu schreiben, egal, wie lange es dauert –, bekräftigst du nicht nur deine Entscheidung, damit zu beginnen, sondern auch deine Fähigkeit, es zu tun. Es ist ungelogen die gesündeste Art, sich bestätigt zu fühlen.

> 7 Während dein Körper sich selbst reguliert, wird Routine der Weg zum »Flow«. [4]

»Flow« ist im Grunde das, was passiert, wenn wir in unserem Tun so aufgehen, dass sich alle Gedanken oder Sorgen auflösen und wir einfach vollkommen auf unsere Aufgabe konzentriert sind. Je mehr du deinen Körper auf bestimmte Gewohnheiten trainierst – 7 Uhr aufwachen, 14 Uhr mit dem Schreiben beginnen usw. –, desto leichter kommst du auf ganz natürliche Weise in den Flow.

> 8 Wenn wir keine festen Gewohnheiten haben, bringen wir uns selbst bei, »Angst« als Indikator für unser falsches Verhalten zu sehen statt dafür, dass uns das Ergebnis sehr wichtig ist.

Ein Mangel an Routine ist einfach ein Nährboden für ständiges Zögern. Er verschafft unserem Unterbewusstsein Raum, zu sagen: »Du kannst jetzt eine Pause einlegen«, wenn wir in Wirklichkeit eine Deadline

haben. Doch wenn wir daran gewöhnt sind, zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Pause zu machen, lassen wir dies schlicht deswegen zu, weil »wir es immer tun«.

[4] Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: Das Geheimnis des Glücks* , Berlin 2016.

3 *10 Dinge,* die emotional intelligente Menschen *nicht tun*

Emotionale Intelligenz ist vielleicht die machtvollste, aber in unserer Gesellschaft am meisten unterschätzte Fähigkeit.

Wir glauben, dass unser Alltagshandeln von Logik und Vernunft bestimmt werden sollte, doch egal, ob wir lange nachdenken oder nur ganz kurz, wir gelangen immer zu denselben Schlüssen. [5] Unsere politischen Entscheidungsträger übersehen völlig das menschliche Element unserer soziopolitischen Probleme, und ich brauche nicht die Scheidungsrate anzuführen, um deutlich zu machen, dass wir nicht die richtigen Partner wählen (und auch nicht die Fähigkeit besitzen, enge Beziehungen über längere Zeiträume aufrechtzuerhalten).

Wir Menschen scheinen zu glauben, dass es das Intelligenteste sei, überhaupt keine Gefühle zu haben. Und dass effektiv sein bedeute, eine Maschine zu sein, ein Produkt dieses Zeitalters. Ein gut geölter, konsumdienlicher, digital versierter, äußerst ahnungsloser, aber offenkundig funktionsfähiger Roboter. Und so leiden wir.

Schauen wir einmal die Gewohnheiten der Menschen an, die fähig sind, sich ihrer Gefühle bewusst zu sein. Die wissen, wie sie ihre Erfahrungen ausdrücken, verarbeiten, auseinandernehmen und korrigieren können, da sie selbst die Kontrolle darüber haben. Sie sind die wahren Leader und leben ein sehr erfülltes und authentisches Leben. Und eben sie sollten wir uns zum Vorbild nehmen. Emotional intelligente Menschen tun Folgendes *nicht* :

1 Sie gehen nicht davon aus, dass ihre Art, über eine Situation nachzudenken und sie zu empfinden, der Realität entspricht.

Sie erkennen, dass ihre Emotionen Reaktionen sind und keine exakten Gradmesser dessen, was vor sich geht. Sie akzeptieren, dass diese Reaktionen möglicherweise mit ihren eigenen Problemen zusammenhängen und nicht mit der objektiven Situation.

2 Sie wissen, dass sie die Verantwortung für ihre Emotionen tragen.

Nicht andere sind für ihre Emotionen und damit für die Lösung ihrer Probleme verantwortlich. Die Erkenntnis, dass sie letzten Endes selbst verantwortlich für das sind, was sie erleben, bewahrt sie davor, in die Falle der zornigen Passivität zu tappen: dem Glauben zu verfallen, dass das Universum einen Fehler gemacht hat und es diesen letztlich auch korrigieren muss.

3 Sie nehmen nicht an, dass sie wissen, was sie wirklich glücklich machen wird.

Da unser einziger Bezugsrahmen vergangenes Geschehen ist, vermögen wir nicht zu sagen, was uns wirklich glücklich machen würde. Wir können uns nur von dem, was uns an der vergangenen Erfahrung missfallen hat, »befreit« fühlen. Da emotional intelligente Menschen dies verstehen, öffnen sie sich für jede Erfahrung, die das Leben für sie bereithält, in dem Wissen, dass alles seine guten und seine schlechten Seiten hat.

---

4 Sie glauben nicht, dass ihre Ängste ein Zeichen dafür sind, dass sie sich auf dem falschen Weg befinden.

Gleichgültigkeit ist ein Zeichen dafür, dass wir uns auf dem falschen Weg befinden. Angst bedeutet, dass wir versuchen, uns auf etwas zuzubewegen, was wir lieben, wobei uns jedoch unsere alten Überzeugungen oder nicht verarbeiteten Erfahrungen im Weg stehen (oder sich wieder melden, um verarbeitet zu werden).

---

5 Sie wissen, dass Glücklichsein eine Wahl ist, verspüren jedoch nicht das Bedürfnis, sie ständig zu treffen.

Sie geben sich nicht der Illusion hin, dass »Glück« ein andauernder Zustand der Freude ist. Sie lassen sich Zeit, alles, was sie erleben, zu verarbeiten. Sie erlauben es sich, so zu sein, wie sie sind. Diese

Widerstandslosigkeit verleiht ihnen Zufriedenheit.

6 Sie lassen nicht zu, dass andere über ihr Denken entscheiden.

Sie erkennen, dass sie aufgrund der sozialen Konditionierung und des ewigen menschlichen Gedankenkarussells oft von Gedanken, Überzeugungen und Denkweisen beeinflusst werden können, die eigentlich nie ihre waren. Um dem entgegenzuwirken, machen sie eine Bestandsaufnahme ihrer Überzeugungen, denken über deren Ursprung nach und entscheiden, ob ihnen dieser Bezugsrahmen wirklich weiterhilft oder nicht.

7 Sie begreifen, dass unfehlbare Gelassenheit nicht gleichbedeutend ist mit emotionaler Intelligenz.

Sie halten ihre Gefühle nicht zurück und versuchen auch nicht, sie so zu mäßigen, dass sie beinahe verschwunden sind. Sie sind jedoch in der Lage, ihre emotionalen Reaktionen zurückzuhalten, bis sie sich in einer Umgebung befinden, in der sie ihre Gefühle ohne Weiteres zum Ausdruck bringen können. Sie unterdrücken sie nicht, sondern managen sie effektiv.

8 Sie wissen, dass ein Gefühl sie nicht umbringen wird.

Sie haben genug Ausdauer und Bewusstsein entwickelt, um zu wissen, dass alle Dinge, selbst die schlimmsten, vorübergehen.

9 Sie schließen nicht einfach mit jedem enge Freundschaften.

Sie verstehen, dass Vertrauen und Intimität etwas ist, das man aufbaut und nicht mit jedem teilen möchte. Sie sind nicht zurückhaltend oder verschlossen, sondern achten nur darauf, wen sie in ihr Leben und ihr Herz lassen. Sie sind freundlich zu allen, aber nur wenigen gegenüber wirklich offen.

10 Sie verwechseln ein schlechtes Gefühl nicht mit einem schlechten Leben.

Sie vermeiden es, vom derzeitigen Moment auf die vorhersehbare Zukunft zu schließen, und glauben nicht, dass der derzeitige Moment repräsentativ für ihr gesamtes Leben ist, sondern vielmehr eine weitere vorübergehende Erfahrung. Emotional intelligente Menschen erlauben sich ihre »schlechten« Tage. Sie erlauben es sich, ganz Mensch zu sein. In dieser Widerstandslosigkeit finden sie den größten Frieden.

[5] Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking without Thinking* , New York 2007.

4 Wie Menschen, *die wir einst geliebt haben,* wieder zu *Fremden werden*

Es ist interessant, darüber nachzudenken, wie Menschen, die uns einmal alles bedeutet haben, wieder bedeutungslos für uns werden. Wie wir lernen, sie zu vergessen. Wie wir das Vergessen erzwingen. Wodurch wir sie in der Zwischenzeit ersetzen. Das verrät uns oft mehr als die Beziehung selbst – Leid lehrt uns schneller als Freude. Doch was bedeutet es, wenn wir wieder zu Fremden werden? Wir hören dadurch nie wirklich auf, einander zu kennen. Vielleicht haben wir keine andere Wahl, als den Betreffenden im Geiste zu jemand anderem zu machen, zu jemandem, der nicht unsere täglichen Ängste kannte, nicht wusste, wie wir nackt aussehen, was uns zum Weinen bringt und wie sehr wir ihn liebten.

Wenn unser Leben um einen Menschen kreist, hört dies nicht einfach auf, selbst wenn uns nur noch gewisse Erinnerungen an ihn geblieben sind – Erinnerungen an Orte, die wir besucht, Dinge, die wir gesagt, und Songs, die wir gehört haben.

Wir stehen alle irgendwann in der Schlange vor der Supermarktkasse, hören einen jener Songs und erkennen, dass unsere Gedanken wieder um diesen Menschen kreisen. Vielleicht haben sie auch nie aufgehört, dies zu tun.

Vergisst du wirklich je die Geburtstage deiner Geliebten und alle ersten Male, die intimen und nicht intimen? Werden deine Jahrestage je wieder zu normalen Tagen? Werden die Dinge, die du getan, und die

Versprechen, die du gegeben hast, wirklich je bedeutungslos? Werden sie jetzt, nachdem du dich getrennt hast, nichtig, oder ignorierst du sie bewusst, weil du einfach keine andere Wahl hast? Der Verstand hält dich vermutlich dazu an und zwingt das Herz, seinem Beispiel zu folgen.

Ich möchte glauben, dass man jemanden entweder für immer auf eine gewisse Art liebt oder ihn nie wirklich geliebt hat. Dass sich zwei reaktive Chemikalien unweigerlich ändern, wenn sie sich kreuzen. Dass die Wunden, die wir bei Menschen hinterlassen, manchmal zu tief sitzen, um das Risiko einzugehen, sie wieder aufzureißen. Ich möchte nicht glauben, dass wir einander abschreiben, weil wir uns einfach nichts mehr bedeuten. Ich weiß, dass Liebe unentbehrlich ist. Ich frage mich (und hoffe vielleicht), ob es uns je aus der Not heraus gelingen wird, sie entbehrlich zu machen.

Vielleicht ist es einfach so, dass wir alle den Mittelpunkt unseres eigenen kleinen Universums bilden, das sich manchmal mit dem anderer Menschen überschneidet, und dass diese kleine Überschneidung zur Veränderung führt. Der Zusammenprall kann uns zugrunde richten, uns verändern, einen Wandel herbeiführen. Manchmal werden wir eins, zu anderen Zeiten widerrufen wir das, weil das Hinwegtrösten über den Verlust dessen, was wir zu kennen glaubten, letztlich die Oberhand gewinnt.

Wie auch immer, du wirst dich zwangsläufig entwickeln und schließlich sehr viel mehr über die Liebe und das, was sie anrichten kann, wissen, über den Schmerz, den nur das Loch in deinem Herzen, der freie Platz in deinem Bett und der leere Sessel mit sich bringen können. Ich weiß nicht, ob es in diesem Loch je wieder einen Platz für die Person geben wird, die diesen Schmerz verursacht hat. Und auch nicht, ob irgendein anderer je an jemanden heranreichen kann, der so

tiefe Spuren bei uns hinterlassen hat.

Zu Beginn sind wir alle Fremde füreinander. Die Entscheidungen, die wir in Bezug auf die Liebe treffen, scheinen in der Regel ohnehin unausweichlich zu sein. Wir finden Menschen gegen jede Vernunft unwiderstehlich. Wir finden Seelenverwandte. Wir finden Klassenkameraden und Partner und Nachbarn und Familienfreunde und Cousins und Schwestern, und unser Leben überschneidet sich manchmal so, dass wir meinen, diese Menschen wären nie von uns getrennt gewesen. Und das ist schön. Doch es sind nicht Leichtigkeit und Vertrautheit, wonach wir uns sehnen. Darüber schreibe ich hier nicht. Nicht sie sind es, worum unsere Gedanken kreisen, wenn diese Menschen nicht mehr da sind. Wir warten alle nur darauf, dass ein anderes Universum mit unserem zusammenstößt und ändert, was wir selbst nicht ändern können. Wenn der Sturm sich wieder gelegt hat, werden wir die Sterne mit anderen Augen sehen. Wir wissen nur nicht und können nicht beeinflussen, wer das für uns bewirken kann.

Zu Beginn sind wir alle Fremde füreinander, doch wir vergessen, dass wir selten entscheiden, wer auch am Ende wieder ein Fremder für uns sein wird.

5 16 Kennzeichen *einer* sozial intelligenten *Person*

Auch wenn du vielleicht nicht weißt, was jemanden zu einem sozial intelligenten Menschen macht, so hast du wahrscheinlich schon diese Art von sozialer Unsensibilität erlebt, die einen im besten Fall frustriert und im schlimmsten Fall körperliches Unbehagen hervorruft.

Umgangsformen sind kulturelle soziale Intelligenz. Doch die traditionelle »Höflichkeit« scheint ihren Reiz zu verlieren – viele glauben wohl, dass sie, wenn sie sich höflich verhalten, ihre Persönlichkeit zugunsten eines einheitlichen Verhaltens aufgeben. Einerseits wollen wir auf eine für beide Seiten angenehme Weise miteinander umgehen, andererseits sollten wir unsere Authentizität nicht zugunsten eines höflichen Nickens oder freundlichen Lächelns opfern. Beides schließt sich jedoch nicht gegenseitig aus.

Sozial intelligente Menschen denken und verhalten sich auf eine Weise, die in jedem Moment über das, was kulturell akzeptabel ist, hinausgeht. Sie schaffen es – ohne sich selbst zu verlieren –, mit anderen so zu kommunizieren, dass diese sich wohlfühlen. Das ist natürlich die Grundlage von Beziehungen, das, was wir als wünschenswert empfinden und was uns aufblühen lässt.

Folgendes sind die Haupteigenschaften sozial intelligenter Menschen:

---

1 Sie versuchen nicht, jedem, mit dem sie eine

Unterhaltung führen, eine starke emotionale Reaktion zu entlocken.

Sie kommunizieren nicht auf eine Weise, die ihre Leistungen herausstellt und bei anderen Ehrfurcht hervorruft, und sie übertreiben auch nicht ihre Nöte, um anderen Mitgefühl zu entlocken. Denn derartige Übertreibungen vermitteln anderen ein Gefühl des Unbehagens, weil sie sich unter Druck gesetzt fühlen, eine emotionale Reaktion zeigen zu müssen.

---

2 Sie machen keine endgültigen Aussagen über Menschen, Politik oder Ideen.

Der einfachste Weg, unintelligent zu klingen, ist der, zu sagen: »Diese Idee ist falsch.« (Die Idee mag für dich falsch sein, doch sie existiert, weil sie für jemand anderen richtig ist.) Intelligente Menschen sagen: »Ich persönlich verstehe diese Idee nicht oder stimme ihr nicht zu.« Endgültige Aussagen über Ideen oder Personen zu machen, heißt, blind für die Vielzahl an möglichen Perspektiven zu sein. Dies ist die Definition von Engstirnigkeit und Kurzsichtigkeit.

---

3 Sie weisen nicht sofort jegliche Kritik von sich und zeigen auch keine so starke emotionale Reaktion, dass sie unnahbar werden oder sich jeder Veränderung

verschließen.

Es ist äußerst schwierig, Beziehungen mit Menschen zu führen, die sich schon durch den leisesten Hinweis darauf, ihr Verhalten sei verletzend, so bedroht fühlen, dass sie letztlich wütend auf die sich äußernde Person werden und damit das Problem nur noch verstärken. Sozial intelligente Menschen hören sich Kritik an, bevor sie reagieren – unmittelbare, völlig unreflektierte emotionale Reaktionen zeugen nur von Abwehr.

---

4 Sie verwechseln ihre Meinung über jemanden nicht mit einer Tatsache.

Sozial intelligente Menschen sagen nicht: »Er ist ein Scheißkerl«, als wäre dies eine Tatsache. Vielmehr sagen sie: »Ich hatte ein negatives Erlebnis mit ihm, bei dem ich mich sehr unwohl gefühlt habe.«

---

5 Sie verallgemeinern das Verhalten anderer nicht zu stark.

Sie sagen nicht: »Du machst immer«, oder: »Du machst nie«, wenn sie einen Punkt verdeutlichen wollen. Und sie leiten ihre Argumente mit »Ich habe das Gefühl« statt mit »Du bist« ein. Sie tun dies, weil sie ihr

Gegenüber durch die Wahl einer nicht als bedrohlich empfundenen Sprache am ehesten dazu bringen, sich für ihre Perspektive zu öffnen, und sie so einen Dialog schaffen, der tatsächlich zu der gewünschten Änderung führt.

6 Sie drücken sich präzise aus.

Sie sagen, was sie sagen wollen, ohne drum herumzureden. Sie sprechen ruhig, fassen sich kurz, sind achtsam und wählen eine einfache Sprache. Sie konzentrieren sich darauf, etwas mitzuteilen, und nicht darauf, bloß eine Reaktion von anderen zu erhalten.

7 Sie wissen, wie man sich auf gesunde Art und Weise abgrenzt.

Mit anderen Worten: Sie wissen, dass die Welt sich nicht um sie dreht. Sie sind fähig, jemandem zuzuhören, ohne sich Sorgen darüber zu machen, dass irgendeine Aussage des anderen einen Affront gegen sie darstellt. Sie sind in der Lage, sich von ihren eigenen Projektionen zu lösen, und versuchen zumindest, die Perspektive anderer zu verstehen, ohne davon auszugehen, dass sie mit ihrer eigenen übereinstimmen muss.

8 Sie versuchen nicht, anderen ihr Nichtwissen

vorzuhalten.

Wenn du jemandem vorwirfst, dass er sich irrt, verstärkst du seine Abwehrhaltung und verhinderst, dass er sich mit einer anderen Perspektive befasst. Stattdessen könntest du zuerst seinen Standpunkt anerkennen (»Das ist interessant. So habe ich das nie gesehen …«), dann deine eigene Meinung präsentieren (»Etwas, was ich kürzlich gelernt habe, ist …«) und den anderen anschließend wissen lassen, dass er nach wie vor etwas zur Unterhaltung beitragen kann, indem du ihn nach seiner Meinung fragst (»Was hältst du davon?«). So bringst du dein Gegenüber dazu, eine Unterhaltung zu führen, bei der ihr beide etwas lernen könnt, statt einfach nur eure Ansichten zu verteidigen.

9 Sie erkennen die Gefühle anderer Menschen an.

Die Gefühle anderer Menschen anzuerkennen, heißt, sie zu akzeptieren, ohne sie mithilfe einer logischen Argumentation abzutun, sie zu leugnen oder den Versuch zu unternehmen, sein Gegenüber umzustimmen (zum Beispiel: »Ich bin heute traurig.« – »Das solltest du aber nicht, dein Leben ist großartig!«). Der entscheidende Fehler in diesem Zusammenhang ist, dass Gefühle anzuerkennen nicht dasselbe ist, wie Ideen anzuerkennen. Es gibt viele Ideen, die nicht anerkannt werden müssen und die Anerkennung auch nicht verdienen, aber alle Gefühle verdienen es, gesehen, anerkannt und respektiert zu werden. Jemandes Gefühle anzuerkennen, heißt, anzuerkennen, wer er wirklich

ist, auch wenn man selbst anders reagieren würde.

10 Sie erkennen, dass ihre »Schattenseiten« jene Eigenschaften, Verhaltensweisen und Muster sind, über die sie sich bei anderen ärgern.

Der Hass, den man gegen einen falsch informierten Politiker empfindet, könnte eine Projektion der eigenen Angst sein, nicht intelligent oder qualifiziert genug zu sein. Das starke Missfallen, das ein besonders passiver Freund bei einem hervorruft, könnte mit der eigenen Neigung zusammenhängen, anderen Macht in seinem Leben einzuräumen. Nicht immer gibt es eine offensichtliche Verbindung, doch sie ist stets vorhanden, wenn eine starke emotionale Reaktion im Spiel ist. Wenn du etwas wirklich ablehnen würdest, würdest du dich einfach davon frei machen.

11 Sie debattieren nicht mit Menschen, die nichts lernen, sondern nur gewinnen wollen.

Du kannst erkennen, dass dies der Fall ist, wenn Leute anfangen, Streitpunkte zu suchen, oder sich auf schäbige Logik verlegen, nur um den Eindruck zu erwecken, dass sie die Oberhand haben. Sozial intelligente Menschen wissen, dass nicht jeder kommunizieren, lernen, wachsen oder Kontakte herstellen will – und versuchen

dementsprechend nicht, andere dazu zu zwingen.

---

12 Sie hören zu, um zu hören, nicht um zu reagieren.

Während sie anderen zuhören, konzentrieren sie sich auf das Gesagte, nicht darauf, wie sie reagieren werden, was auch die Metapraktik des »Raumgebens« genannt wird.

---

13 Sie posten nichts online, was sie nicht, ohne dass es ihnen peinlich wäre, einem Elternteil zeigen oder einem Kind erklären würden. Und auch nichts, von dem sie nicht wollen würden, dass ihr Arbeitgeber es liest.

Abgesehen davon, dass es früher oder später zu einem dieser Dinge, wenn nicht gar zu allen, kommen wird: Etwas zu posten, wohinter du nicht voll und ganz stehst, heißt, dass du nicht ehrlich zu dir selbst bist (du handelst im Namen des Teils von dir, der möchte, dass andere Menschen ihn anerkennen).

---

14 Sie richten nicht darüber, was wahr ist.

Sie sagen nicht: »Du irrst dich.« Sie sagen: »Ich glaube, dass du dich

irrst.«

---

15 Sie »vergiften den Brunnen« nicht und greifen auch nicht zu Scheinargumenten, um einen Standpunkt zu widerlegen.

»Den Brunnen vergiften« bedeutet, dass man den Charakter einer Person angreift, um die Aufmerksamkeit von einem (möglicherweise sehr stichhaltigen) Argument abzulenken. Wenn zum Beispiel jemand, der drei Schokoriegel pro Tag isst, sagt: »Ich glaube nicht, dass es für Kinder gesund ist, jeden Tag zu viele Schokoriegel zu essen«, würde ein sozial intelligenter Mensch nicht erwidern: »Du solltest dich an die eigene Nase fassen.« Er wäre vielmehr in der Lage, die Aussage des Betreffenden objektiv zu betrachten. In der Regel sind die Menschen, die besonders von einem Problem betroffen sind, am ehesten in der Lage, sich freimütig dazu zu äußern (selbst wenn das oberflächlich betrachtet scheinheilig wirken kann).

---

16 Die engste Beziehung haben sie zu sich selbst, und daran arbeiten sie unermüdlich.

Sozial intelligente Menschen verstehen, dass ihre Beziehung zu allen anderen eine Erweiterung ihrer Beziehung zu sich selbst darstellt.

6 Unangenehme Gefühle, *die in Wirklichkeit* darauf hinweisen, *dass du* auf dem richtigen Weg bist

Unbehagen ist das, was wir häufig empfinden, wenn uns eine Veränderung bevorsteht. Leider verwechseln wir das oft mit Unglücklichsein und versuchen, mit Letzterem fertigzuwerden, während wir vor Ersterem davonlaufen. Es ruft normalerweise ein gewisses Unbehagen hervor, wenn wir zu einem neuen Verständnis gelangen, eine einschränkende Überzeugung loslassen und uns dazu motivieren wollen, eine echte Veränderung herbeizuführen. Unbehagen ist ein Signal, das oft sehr hilfreich sein kann. Hier sind ein paar (wenig wünschenswerte) Gefühle, die möglicherweise darauf hindeuten, dass du letzten Endes auf dem richtigen Weg bist.

---

1 Du hast das Gefühl, als würdest du deine Kindheitskämpfe neu erleben.

Du stellst fest, dass Probleme, mit denen du in deiner Kindheit zu kämpfen hattest, in deinem Erwachsenenleben wieder auftauchen. Und obwohl es oberflächlich betrachtet so scheinen mag, als hättest du diese Probleme nicht überwunden, bedeutet es in Wirklichkeit, dass du

dir bewusst wirst, warum du etwas denkst und fühlst, damit du es ändern kannst.

2 Du fühlst dich »verloren« oder richtungslos.

Sich verloren zu fühlen, ist in Wirklichkeit ein Zeichen dafür, dass du bewusster lebst – du lebst weniger entsprechend vorgegebener Narrative und Vorstellungen und mehr im jeweiligen Moment. Bis du dich daran gewöhnt hast, wird es sich anfühlen, als wärst du neben der Spur (aber das bist du nicht).

3 In der linken Gehirnhälfte herrscht Nebel.

Wenn du die rechte Gehirnhälfte öfter benutzt (du wirst intuitiver, kümmerst dich um deine Gefühle, bist kreativ), kann es dir manchmal so vorkommen, als würde in der linken Gehirnhälfte Nebel herrschen. Plötzlich wird es zum Beispiel schwierig, sich zu konzentrieren, zu organisieren und sich an kleine Details zu erinnern.

4 Du empfindest willkürlich irrationale Wut oder Traurigkeit, die immer intensiver wird, bis du sie nicht mehr ignorieren kannst.

Wenn Emotionen hervorbrechen, tun sie dies gewöhnlich, um erkannt zu werden. Unsere Aufgabe besteht nun darin, zu lernen, dass wir nicht länger mit ihnen kämpfen und uns gegen sie wehren dürfen, sondern uns ihrer vielmehr voll und ganz bewusst werden sollten (anschließend haben wir die Kontrolle über sie, nicht umgekehrt).

5 Du hast mit unvorhersehbaren, diffusen Schlafmustern zu kämpfen.

Du schläfst zu viel oder zu wenig, du wachst mitten in der Nacht auf, weil du nicht aufhören kannst, über etwas nachzudenken, du bist voller Energie oder völlig erschöpft – dazwischen gibt es wenig.

6 Ein lebensveränderndes Ereignis findet statt oder hat gerade stattgefunden.

Du musst plötzlich umziehen, wirst geschieden, verlierst deinen Job, hast einen Autounfall usw.

7 Du hast das starke Bedürfnis, allein zu sein.

Du hast plötzlich keine Lust mehr, jedes Wochenende unter Leute zu gehen, und die Probleme anderer Menschen erschöpfen dich mehr, als dass sie dich faszinieren. Das heißt, dass du dabei bist, dich neu auszurichten.

8 Du hast intensive, lebhafte Träume, an die du dich fast immer im Detail erinnerst.

Wenn dein Unbewusstes durch Träume mit dir kommuniziert (oder ein Bild von deinen Erlebnissen entwirft), dann versucht deine Psyche definitiv, dir etwas zu sagen. Deine Träume sind so intensiv, wie du es selten zuvor erlebt hast.

9 Du verkleinerst deinen Freundeskreis und fühlst dich in der Gegenwart negativer Menschen zunehmend unwohl.

Das Problem mit negativen Menschen ist: Sie merken selten, dass sie negativ sind. Und da es dir unangenehm ist, etwas zu sagen (und es dir noch unangenehmer ist, diese Negativität in deinem Leben zu behalten), brichst du den Kontakt zu ein paar alten Freunden ab.

10 Du hast das Gefühl, dass die Träume, die du für dein Leben hattest, zerbrechen.

Du erkennst in diesem Moment nicht, dass einer Realität Platz gemacht wird, die besser ist, als du es dir hättest vorstellen können. Einer Realität, die stärker mit deinem wahren Ich als einem vorgestellten Ich im Einklang steht.

---

11 Du hast das Gefühl, dass deine Gedanken deine ärgsten Feinde sind.

Dir wird langsam klar, dass deine Gedanken dein Erleben erschaffen. Oft versuchen wir erst in dem Moment, in dem wir mit unserem Latein am Ende sind, die Kontrolle über unsere Gedanken zu übernehmen – und erkennen dann, dass wir schon die ganze Zeit die Kontrolle hatten.

---

12 Du bist dir unsicher, wer du wirklich bist.

Deine vergangenen falschen Vorstellungen davon, wer du sein »solltest«, lösen sich auf. Du fühlst dich unsicher, weil alles ungewiss ist! Du bist dabei, dich zu entwickeln, und wenn wir uns zum Schlechteren hin verändern, werden wir nicht unsicher, sondern wütend und verschlossen. Mit anderen Worten: Wenn sich Gefühle der Unsicherheit oder Ungewissheit eingestellt haben, führt dies gewöhnlich zu etwas Besserem.

---

13 Du erkennst, welch weiten Weg du noch vor dir hast.

Du hast diese Erkenntnis, weil du auch sehen kannst, wohin du unterwegs bist. Das bedeutet, dass du endlich weißt, wo und wer du sein möchtest.

14 Du »weißt« Dinge, die du nicht wissen willst, zum Beispiel, was jemand wirklich fühlt, dass eine Beziehung in die Brüche gehen wird oder dass du deinen Job nicht mehr lange behalten wirst.

Ein Großteil unserer »irrationalen« Angst rührt daher, dass wir unbewusst etwas spüren, es aber nicht ernst nehmen, weil es nicht logisch ist.

15 Du hast das starke Bedürfnis, für dich selbst einzutreten.

Wütend darüber zu werden, wie sehr du dich von anderen hast manipulieren lassen oder wie sehr du auf die Meinung anderer Menschen gehört hast, ist ein Zeichen dafür, dass du endlich bereit bist, damit aufzuhören, und dich selbst zu lieben, indem du dir zunächst selbst Respekt entgegenbringst.

16 Du erkennst, dass du die einzige Person bist, die für dein Leben und dein Glück verantwortlich ist.

Diese Art der emotionalen Autonomie ist Furcht einflößend, weil sie bedeutet, dass es allein deine Schuld ist, wenn du etwas vermasselst. Gleichzeitig ist diese Erkenntnis die einzige Möglichkeit, wirklich frei zu sein. Und die Belohnung ist das Risiko in jedem Fall wert.

7 Was die Gefühle, *die du am stärksten* unterdrückst, *dir zu sagen versuchen*

Emotionale Intelligenz hat nichts damit zu tun, wie selten du etwas als »schlecht« empfindest, weil du die Disziplin und die Weisheit entwickelt hast, dies »nicht zu tun«. Es geht nicht darum, wie leicht es dir fällt, darüber zu entscheiden, was du denkst, wie du dich durch dein Denken beeinflussen lässt oder wie ruhig du auf jede gegebene Situation reagierst. Wirkliche emotionale Reife zeigt sich in der Gefühlsintensität, die du dir gestattest – was immer auch kommen mag. Sie bedeutet einfach, zu wissen, dass das Schlimmste, was je passieren könnte, letzten Endes nur ein Gefühl ist.

Das ist es! Ein Gefühl. Stelle dir das Allerschlimmste vor: Das einzig Schlimme daran ist, welche Gefühle es bei dir auslösen würde. Wie du es einordnen würdest, welche Bedeutung die Auswirkungen deiner Meinung nach haben und wie diese Auswirkungen letztlich beeinflussen würden, wie du dich fühlst.

Ein Gefühl der Angst, ein Zwicken, ein Pochen oder ein brennender Schmerz. Eine Heißhungerattacke oder ein Ego-Kick. Das Gefühl der Wertlosigkeit, der Gedanke, nicht dazuzugehören. (Interessanterweise sind körperliche Gefühle immer kurzlebig, während unsere Vorstellungen von Schmerz immer zu bleiben scheinen.)

Doch wir vermeiden es, irgendetwas zu fühlen, weil man uns mehr

oder weniger beigebracht hat, dass unsere Gefühle ein Eigenleben haben. Dass sie für immer bleiben werden, wenn wir ihnen auch nur die geringste Beachtung schenken.

Hast du jemals länger als ein paar Minuten Freude empfunden? Oder Wut? Nein? Wie sieht es mit Anspannung, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit aus? Die haben länger angehalten, nicht wahr? Über Wochen, Monate, ja sogar über Jahre hinweg, richtig?

Das liegt daran, dass wir es hier nicht mit Gefühlen zu tun haben, sondern mit Symptomen. Doch wir werden gleich auf ihre Ursachen zu sprechen kommen.

Eines ist wichtig zu wissen: Leid stellt nur die Weigerung dar, zu akzeptieren, was ist. Mehr nicht. Etymologisch betrachtet stammt dieses Wort aus dem Lateinischen und bedeutet »aushalten, ertragen, betäuben«.

Heilung bedeutet also eigentlich nur, Gefühle zuzulassen.

Es heißt, Traumata und Peinlichkeiten und Verluste zutage zu fördern und die Emotionen zuzulassen, die du in dem Moment, in dem du die jeweilige Erfahrung gemacht hast, nicht empfinden konntest. Es bedeutet, das zu filtern und zu verarbeiten, was du damals unterdrücken musstest, um weitermachen, vielleicht sogar überleben zu können.

Wir haben Angst davor, dass unsere Gefühle zu mächtig sind, vor allem in dem Moment, in dem wir sie tatsächlich haben. Man hat uns beigebracht, nicht zu liebevoll zu sein, weil wir sonst verletzt werden könnten, nicht zu clever, weil wir sonst gemobbt werden könnten, und nicht zu ängstlich, weil wir dann verletzlich wären. Wir haben gelernt, uns in Bezug auf unsere Gefühle an die Wünsche anderer Menschen zu halten. Als Kinder wurden wir dafür bestraft, wenn wir laut aufschrien, weil unsere Eltern unsere emotionale Reaktion nicht für angemessen

hielten. (Kein Wunder, dass unser Umgang mit Gefühlen so ist, wie er ist.)

Der Punkt ist, dass nicht du derjenige bist, der Angst vor zu starken Gefühlen hat. Es sind die Menschen, die dein Verhalten als verrückt und dramatisch und unecht bezeichnen. Die Leute, die nicht wissen, wie sie mit solchen Gefühlsäußerungen umgehen sollen. Diese Menschen sind es, die wollen, dass du weiterhin nichts fühlst, und nicht du selbst. Weißt du, woher ich das weiß?

Weil deine Gefühllosigkeit nicht bedeutet, dass du nichts fühlst. Sie bedeutet, dass du alles fühlst und nie gelernt hast, irgendetwas zu verarbeiten. Gefühllosigkeit ist nicht nichts; Gleichgültigkeit ist nichts. Gefühllosigkeit ist alles auf einmal.

Denn deine Traurigkeit sagt: »Ich hänge immer noch an etwas Vergangenem, anderem.« Dein Schuldgefühl sagt: »Ich fürchte, ich habe jemandes Ansicht nach etwas Schlechtes getan.« Und deine Scham sagt: »Ich fürchte, jemand anderer hält mich für böse.«

Deine Angst ist dein Widerstand gegen den Prozess, dein letzter Versuch, die Kontrolle zu behalten, die du, wie dir zunehmend bewusst wird, nicht hast. Deine Müdigkeit ist dein Widerstand gegen die Person, die du in Wirklichkeit bist, die Person, die du eigentlich sein willst. Deine Verärgerung ist dein unterdrückter Zorn, deine Niedergeschlagenheit ist, abgesehen von biologischen Faktoren, darauf zurückzuführen, dass alles an die Oberfläche drängt und du mit aller Macht versuchst, es zurückzudrängen.

Und deine Schlussfolgerung, dass du nicht so weitermachen kannst, dass du etwas verpasst, dass du vom Weg abgekommen bist, feststeckst und dich verloren fühlst, ist auf deine Erkenntnis zurückzuführen, dass du deine Gefühle nicht ändern musst. Du musst einfach nur lernen, dich auf sie einzulassen und zu sehen, was sie dir zu sagen versuchen.

Deine Gefühle ändern zu wollen, ist so, als würdest du auf ein Straßenschild stoßen, das in die entgegengesetzte Richtung weist, statt dorthin, wohin du eigentlich hattest gehen wollen, und als würdest du deshalb versuchen, es umzudrehen, statt die Richtung zu ändern.

Wenn wir die Gefühle, die mit unseren Erfahrungen einhergehen, wegpacken, uns nie die Zeit nehmen, sie zu verarbeiten, uns zwingen, auf eine bestimmte Weise zu fühlen, dann missachten wir das, was uns den Seelenfrieden beschert: einfach zuzulassen, ohne zu urteilen.

Es geht also nicht darum, deine Gefühle zu ändern. Es geht darum, zuzuhören. Nicht darum, zu akzeptieren, was sie zu bedeuten scheinen – das ist wichtig –, sondern darum, deinen Instinkten zu folgen und herauszufinden, was sie dir signalisieren möchten. Sie sind das Mittel, mit dir selbst zu kommunizieren.

Jedes Gefühl ist wertvoll. Du verpasst so viel, wenn du versuchst, deine Gefühle so zu verändern, dass sie verschwinden. Oder wenn du denkst, dass einige von ihnen richtig oder falsch, gut oder schlecht sind, dass du sie haben oder nicht haben solltest – alles nur, weil du Angst davor hast, dass die Gefühle dir etwas sagen wollen, was du nicht hören möchtest.

Die Gefühle, die du am stärksten unterdrückst, sind deine wichtigsten Wegweiser. Deine Angst, zuzuhören, entspricht nicht deinem eigenen Wunsch. Es ist die Angst davor, ein bisschen mehr oder weniger oder großartiger oder schlimmer oder anders zu sein, als es die Menschen, die dich umgeben, akzeptieren werden.

Wenn dir die Akzeptanz anderer wichtiger ist als deine eigene, dann akzeptierst du es, gegen deine Instinkte ankämpfen zu müssen, um dich den Bedürfnissen dieser Menschen anzupassen. Unterdessen bleibt dir eine Welt und ein Leben des Zuhörens, Anlehnens, Folgens, Wahrnehmens, Fühlens und Erfahrens verschlossen.

Traurigkeit wird dich nicht umbringen. Niedergeschlagenheit auch nicht. Dagegen anzukämpfen, aber schon. Auch, diese Gefühle zu ignorieren. Zu versuchen, ihnen zu entkommen, statt sich ihnen zu stellen. Sie zu leugnen. Sie zu ersticken. Sie tief in dein Unterbewusstsein zu verdrängen. Nicht, dass du dir das Leben nehmen oder alles »Gute« zerstören wirst, das du erhältst (obwohl das möglich wäre).

Doch dieses Verhalten wird dich dadurch umbringen, dass es dir jedes bisschen Leben raubt, das du hast: Entweder du gestattest es dir, alles zu fühlen, oder betäubst dich so, dass du nichts mehr fühlst. Gefühle kann man nicht auswählen. Das bedeutet, dass du entweder im Einklang mit deren Flow bist oder dich gegen sie wehrst. Letztlich hast du die Wahl.

8 Die Teile von dir, *die nicht* dein »Ich« ausmachen

Lass uns einen Moment lang so tun, als würden wir all deine Organe herausnehmen und auf einen Tisch legen.

Spüre deinen Herzschlag und stelle dir vor, dein Herz befände sich außerhalb von dir. Du würdest es nicht betrachten und denken: »Das bin ich.« Du würdest denken: »Das ist mein Herz.«

Spüre jetzt deinen Atem. Spüre ihn zusammen mit deinem Herzschlag. Beide sind ständig in Bewegung, doch du nimmst sie nur selten bewusst wahr. Du sagst nicht: »Ich bin mein Atem.« Du sagst: »Ich atme.«

Denke an deine Leber. Und an deine Nieren. Denke an deine Knochen und an dein Blut. Denke an deine Beine und deine Finger, an deine Haare und dein Gehirn. Du betrachtest sie sachlich. Sie sind nur Teile. Sie lassen sich letztlich (meistens) entfernen und ersetzen, und ihre Lebensdauer ist zeitlich begrenzt. Wenn du an sie denkst, denkst du nicht »ich«, sondern siehst Dinge. Wenn du sie auseinandernehmen würdest, wären sie einfach Ansammlungen von Zellen. Du siehst sie nicht und denkst: »Das bin ich!« Du denkst: »Die gehören mir.«

Warum ist das anders, wenn wir sie zusammensetzen und miteinander verbinden?

In deiner Brust und deiner Kehle und vielleicht auch in deinem Kopf gibt es eine große Energiekonzentration, eine gewaltige Präsenz. Die Energie ist zentriert. Du spürst sie nicht in den Beinen. Du hast keine

Emotionen in den Armen. Die Energie ist in deinem Innersten.

Die Organe, mit denen wir uns nicht identifizieren, und die Energie, mit der wir dies tun, koexistieren in ebendiesem Raum. Würden wir Letztere entfernen, was bliebe dann noch? Was wäre dort? Und was existiert, wenn du es nicht tust?

Hast du je gründlich darüber nachgedacht? Hast du jemals jeden Teil deines Körpers gespürt und erkannt, dass die Teile nicht »ich« sind? Hast du jene Präsenz gespürt, die irgendwie belebt wird, wenn die Teile miteinander verbunden werden? Hast du je den Unterschied zwischen dem ermittelt, was du als zu dir gehörig, und dem, was du als dich selbst bezeichnest?

Zu wissen, wer wir sind, erdet uns. Es vermittelt uns ein Gefühl davon, wohin die Reise geht. Doch wenn wir dem, was wir lieben und wertschätzen und uns wünschen, Wörter und Bedeutungen zuweisen, schaffen wir Bindungen. Dann sind wir bestrebt, die Parameter, die wir geschaffen und akzeptiert haben, so zu belassen, wie sie sind. Das führt dazu, dass wir scheitern und uns selbst Leid zufügen. Wir beginnen, zu glauben, dass eine statische Idee ein dynamisches, sich entwickelndes Wesen repräsentieren kann. Und die Tatsache, dass wir den Vorstellungen in unserem Kopf nicht gerecht werden, bekümmert uns ganz besonders.

Ich glaube, dass wir manchmal an den Strukturen hängen, weil uns der Inhalt nicht gefällt. Wie man uns wahrnimmt, ist uns wichtiger, als wer wir sind. Es geht uns mehr um die Bedeutung der Berufsbezeichnung als um die tagtägliche mit dem Job verbundene Arbeit. Uns liegt das »Versprichst du mir, mich für immer zu lieben?« mehr am Herzen als die Liebe, die wir tagtäglich erfahren. Soll heißen: Wir empfinden unsere Vorstellung von Dingen tröstlicher als die Realität. Wir betrachten uns selbst gerne als Körper, weil uns dies die

offene Frage nach dem »Was sonst?« erspart.

Doch was ist, wenn das »Was sonst?« nicht den Endgedanken, sondern den Anfang darstellt? Was, wenn uns diese Erkenntnis von sehr vielen Dingen befreit, sehr viele Gedanken bezwingt, Balsam für so viele Wunden ist? Was, wenn die Heilung des Selbst nicht bedeutet, eine Einstellung, Meinung oder Ästhetik zu ändern, sondern eine Präsenz, ein Bewusstsein, eine Energie? In diesem Fall führt es nicht zur Heilung des Ganzen, die Teile zu verbinden.

Eine wirkliche Veränderung in deinem Leben kann sich nur vollziehen, wenn du dir bewusst wirst, welche Teile nicht dein »Ich« sind. Es geht um das große Ganze. Um Ziel- und Ausgangspunkt. Es geht um das Eine, das Einzige, das sich verändert und den Funken des Bewusstseins entfacht, der es dir möglich macht, die Elemente dieser Hülle infrage zu stellen.

Ich möchte dich nicht wirklich dazu auffordern, dich ausführlicher mit diesen Theorien zu befassen. Mich interessiert vielmehr die Frage, ob du das auch so empfindest.

9 20 Anzeichen dafür, *dass du dich* besser schlägst, *als du glaubst*

1 Du hast diesen Monat alle Rechnungen bezahlt und hattest vielleicht sogar noch Geld übrig für Unwichtiges. Es spielt keine Rolle, wie unwillig du die Überweisungen ausgefüllt hast. Der Punkt ist, dass du die Sache erledigt hast und die Überweisungen rausgegangen sind.

2 Du stellst dich selbst infrage. Du zweifelst an deinem Leben. Du fühlst dich an manchen Tagen elend. Das bedeutet, dass du immer noch offen für Wachstum bist. Es bedeutet, dass du objektiv und selbstkritisch sein kannst. Die besten Menschen gehen am Ende des Tages nach Hause und denken: »Oder … vielleicht gibt es einen anderen Weg?«

3 Du hast einen Job. Egal, wie viele Stunden und zu welchem Stundenlohn du arbeitest, du verdienst Geld, sodass du dir jeden Tag etwas zu essen kaufen kannst, etwas zum Anziehen hast und etwas besitzt, worauf du schlafen kannst. Es hat nichts mit Versagen zu tun, wenn es anders ist, als du es dir vorgestellt hast – du schätzt deine Unabhängigkeit und übernimmst die

Verantwortung für dich selbst.

4 Du hast Zeit, etwas zu tun, was du genießt, selbst wenn »genießen« für dich heißt, auf der Couch zu sitzen, sich ein Abendessen zu bestellen und Netflix zu schauen.

5 Du machst dir keine Sorgen, wo deine nächste Mahlzeit herkommt. Im Kühlschrank oder in der Speisekammer sind Lebensmittel, und zwar in so ausreichender Menge, dass du wählen kannst, was du essen möchtest.

6 Du kannst essen, nur um des Genusses willen. Es ist keine Frage des nackten Überlebens.

7 Du hast ein oder zwei wirklich enge Freunde. Wir machen uns gern Gedanken über die Quantität, erkennen jedoch schließlich, dass die Anzahl der Menschen, die wir zu unserer Wahlfamilie zählen können, keinen Einfluss darauf hat, in welchem Maß wir Intimität, Akzeptanz, Gemeinschaft oder Freude empfinden. Letztlich wünschen wir uns alle nur ein paar enge Freunde, die uns kennen (und uns, egal, was kommt, lieben).

8 Du konntest dir heute Morgen kleine Annehmlichkeiten leisten: eine Fahrt mit der U-Bahn, eine Tasse Kaffee oder das Benzin für dein Auto.

9 Du bist nicht dieselbe Person wie vor einem Jahr. Du lernst und entwickelst dich, und du bist in der Lage, zu

erkennen, inwiefern du dich zum Besseren oder Schlechteren verändert hast.

10 Du hast die Zeit und die Mittel, über das Allernotwendigste hinaus Dinge zu tun. Du hast vielleicht in den letzten paar Jahren ein Konzert besucht, du kaufst dir Bücher, du könntest einen Tagesausflug in eine Nachbarstadt unternehmen, wenn du wolltest – du musst nicht rund um die Uhr arbeiten, um zu überleben.

11 Du hast eine Auswahl von Kleidungsstücken zur Verfügung. Und du sorgst dich nicht, keine Mütze oder Handschuhe zu haben, wenn es einen Schneesturm gibt. Du hast leichte Kleidungsstücke für den Sommer und etwas, was du zu einer Hochzeit tragen kannst. Du kannst deinen Körper schützen und schmücken, ja kannst dies sogar bei einer Vielzahl von Anlässen auf angemessene Weise tun.

12 Du kannst spüren, was in deinem Leben nicht in Ordnung ist. Der erste und wichtigste Schritt ist einfach der, sich dessen bewusst zu sein. Fähig zu sein, mit sich selbst zu kommunizieren. »Etwas stimmt nicht, obwohl ich noch nicht genau weiß, wie es sich besser anfühlen würde.«

13 Wenn du mit deinem jüngeren Ich reden könntest, wärst du in der Lage, zu sagen: »Wir haben es geschafft, wir haben etwas daraus gemacht, haben diese

schreckliche Sache überlebt.« Sehr oft nehmen Menschen ihre vergangenen Traumata mit in ihr gegenwärtiges Leben. Wenn du dir irgendeinen Beweis dafür wünschst, dass wir unser vergangenes Ich in uns tragen, dann sieh dir einmal deine Reaktion auf dein inneres Kind an, das von der Person, die es geworden ist, zu hören bekommt: »Das wird schon wieder.«

14 Du hast einen Raum für dich. Es muss kein Haus und auch keine Wohnung sein (auch wenn es großartig ist, eines von beidem zu haben). Du brauchst nur ein Zimmer, eine Ecke, einen Schreibtisch, um nach Belieben etwas kreieren oder dich ausruhen zu können. Einen Raum, wo du bestimmst, wer Teil deiner seltsamen kleinen Welt wird, und auch, in welcher Eigenschaft. Dies gehört zu den wenigen Dingen, über die wir tatsächlich die Kontrolle haben.

15 Du hattest Beziehungen, die zu Ende gegangen sind. Wichtiger als die Tatsache, dass du diese Beziehungen überhaupt hattest, ist, dass du dich nicht festlegen wolltest und dein ehemaliger Partner ebenso wenig. Du hast dich der Möglichkeit geöffnet, dass da draußen noch etwas anderes ist.

16 Es gibt etwas, wofür du dich interessierst. Egal, ob es darum geht, wie du ein glücklicheres Leben oder bessere Beziehungen haben kannst, und egal, ob es sich ums Lesen, um Filme, Sex, die Gesellschaft oder die Achse

handelt, um die sich die Welt dreht, etwas fasziniert dich so, dass du es erforschen möchtest.

17 Du hast kein Problem, auf dich selbst achtzugeben. Du weißt, wie viele Stunden Schlaf du brauchst, um dich am nächsten Tag gut zu fühlen, an wen du dich wenden kannst, wenn du todunglücklich bist, was dir Freude macht und was du tun kannst, wenn du dich nicht gut fühlst usw.

18 Du arbeitest auf ein Ziel hin. Selbst wenn du erschöpft bist und das Ziel meilenweit entfernt zu sein scheint: Du hast einen Traum, wie vage und veränderbar er auch sein mag.

19 Aber du hast keine felsenfesten Pläne für deine Zukunft. Zu den glücklichsten und ausgeglichensten Menschen gehören diejenigen, die aus jeder Situation das Beste machen können, die sich dem Moment hingeben und sich keine Gedanken darüber machen, wie es weitergehen soll.

20 Du hast einiges durchgemacht. Du kannst die aktuellen Herausforderungen betrachten und sie mit jenen vergleichen, von denen du dachtest, du würdest sie nie meistern. Du kannst dir selbst aufgrund deiner eigenen Erfahrungen Mut machen. Das Leben ist nicht leichter geworden; du bist schlauer geworden.

10 Die »Obergrenze« durchbrechen – und wie Menschen *sich selbst daran hindern,* wirklich glücklich zu sein

Die meisten Menschen wollen nicht glücklich sein; deswegen sind sie es auch nicht. Sie erkennen nur nicht, dass es so ist.

Wir Menschen sind darauf programmiert, um fast jeden Preis unserem größten Wunsch nachzujagen. (Man denke nur an die adrenalingetriebenen, übermenschlichen Kräfte, die Menschen in lebensgefährlichen Situationen entwickeln.) Die Frage ist bloß, welcher Wunsch der größte ist. Oft genug ist es Behaglichkeit. Oder Vertrautheit.

Es gibt viele Gründe dafür, warum wir Glücksgefühle verhindern, doch häufig hat es mit der Annahme zu tun, Glücklichsein bedeute, nicht länger nach mehr zu streben. Niemand von uns möchte glauben, Glück sei eine Wahl, denn das würde heißen, dass wir dafür verantwortlich sind. Aus ebendiesem Grund bemitleiden Menschen sich auch selbst: um Handeln hinauszuzögern, um einen Hilfeschrei ins Universum zu schicken, als ließe sich durch lautes Verkünden, wie schlecht die Dinge stehen, die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass jemand anderes sie ändert.

Glück ist keine Welle von positiven Emotionen, hervorgerufen durch beliebige Ereignisse, die unsere Ansicht bestätigen, wie etwas sein sollte. Auf jeden Fall nicht nachhaltiges Glück. Echtes Glück ist das

Produkt einer bewussten, achtsamen täglichen Praxis und beginnt mit dem Entschluss, sich ihm zu verschreiben.

Jeder hat eine bestimmte Glückstoleranz – eine Obergrenze –, wie Gay Hendricks es nennt.[6] Es ist das Maß, in dem wir es uns erlauben, uns gut zu fühlen. Andere Psychologen bezeichnen es als das »Baseline-Niveau«, die Menge an Glück, die wir »naturgemäß« empfinden, das Gefühl, zu dem wir letztlich wieder zurückkehren, auch wenn gewisse Ereignisse oder Umstände für eine vorübergehende Änderung sorgen.

Der Grund dafür, dass wir diese Verschiebungen nicht zur Baseline werden lassen, ist die Obergrenze – sobald bestimmte Lebensumstände dazu führen, dass die Menge an Glück überschritten wird, an die wir gewöhnt sind und mit der wir uns wohlfühlen, beginnen wir unbewusst, uns selbst zu sabotieren.

Wir sind darauf programmiert, zu suchen, was wir kennen. Und obwohl wir glauben, dass wir nach Glück streben, suchen wir in Wirklichkeit nach dem Gewohnten und projizieren es immer und immer wieder auf das, was tatsächlich existiert. Dies sind nur ein paar von vielen psychologischen Hindernissen, die uns von dem emotionalen Leben abhalten, das wir uns wünschen. Hier sind noch einige andere:

---

1 Jeder hat eine begrenzte Wohlfühltoleranz.

Wenn diese Grenze überschritten wird, sabotieren wir uns selbst, damit wir wieder in unsere Komfortzone zurückkehren können. Das überstrapazierte Klischee vom Verlassen der Komfortzone dient einem wichtigen Zweck: Es macht uns mit Unannehmlichkeiten vertraut, was

die Voraussetzung für eine höhere Glückstoleranz ist.

---

2 Es gibt eine »Erfolgsgrenze«, unter der wir gern bleiben: Jeder empfindet einen bestimmten Grad an »Erfolg« als bewundernswert – und als nicht bedrohlich für andere.

Die meisten Dinge, die Menschen tun, tun sie in dem Bemühen, Liebe zu »verdienen«. Viele Wünsche, Träume und Ambitionen entstehen aus einem schwerwiegenden Mangel. Aus ebendiesem Grund sind einige der emotional dümmsten Menschen auch die erfolgreichsten. Sie nutzen ihren Wunsch nach Akzeptanz, Liebe, Ganzheit als Ansporn – im Guten wie im Bösen.

Die Sache ist die: Sobald Menschen den Punkt überschritten haben, an dem andere sie ihrer Ansicht nach wegen ihrer Erfolge verurteilen oder lächerlich machen (statt sie zu loben), kapseln sie sich prompt ab oder spielen ihren Erfolg zumindest stark herunter, um die guten Beziehungen mit jenen, deren Zustimmung sie sich wünschen, aufrechtzuerhalten. (Letztlich messen die Menschen dem Ego und dem Materiellen nicht mehr Wert bei als der Liebe, doch sie glauben, dass beides ihnen die Liebe einbringen wird.)

---

3 Die meisten ziehen die Behaglichkeit des ihnen Bekannten der Verletzlichkeit vor, die mit dem Unbekannten einhergeht.

Sie tun dies selbst dann, wenn das »Unbekannte« objektiv betrachtet viel besser ist. Wenn wir »Glück« als das umdefinieren, was Menschen sich von Natur aus wünschen (Behaglichkeit, Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit usw.), können wir uns dafür entscheiden, die Behaglichkeit in Dingen zu suchen, die letztlich auf das abgestimmt sind, was wir erreichen wollen.

---

4 Viele Menschen befürchten, »glücklich sein« führe dazu, dass man aufhöre, mehr erreichen zu wollen.

Glück bedeutet im Wesentlichen Akzeptanz. Es bedeutet, sein Endziel zu erreichen, die Ziellinie zu überqueren, sich von der Welle des Erfolgs mitreißen zu lassen. Wenn wir uns dies zur Gewohnheit machen, kann es uns so vorkommen, als wäre das Rennen bereits vorbei, sodass wir »Glück« und »Akzeptanz« unbewusst mit »aufgeben« assoziieren. Doch das Gegenteil ist der Fall. Der Weg zu einem besseren Leben ist nicht, »zu leiden, bis man etwas erreicht«, sondern zuzulassen, dass sich Freude, Dankbarkeit, Bedeutung und Sinnhaftigkeit nach und nach langsam entwickeln.

---

5 Wir zögern das Handeln hinaus, sobald wir die Wahrheit kennen – und die Übergangszeit zwischen Wissen und Handeln ist der Raum, in dem das Leid gedeiht.

Die meiste Zeit geht es nicht darum, dass wir nicht wissen, was wir tun sollen (oder nicht wissen, wer wir sind). Es geht um das Spannungsfeld zwischen dem, was richtig und was einfach ist, sowie dem, was langfristig und was kurzfristig am besten ist. Wir nehmen unsere Instinkte wahr, hören aber einfach nicht zu. Unbehagen wird meist durch die Lücke zwischen Wissen und Handeln verursacht. Wir neigen kulturell bedingt dazu, Dinge hinauszuzögern, lassen uns aber auch gerne ablenken. Wir glauben, dass wir der Wirklichkeit Raum verschaffen, sich zu verändern, wenn wir nicht sofort handeln. Tatsächlich aber erzeugen wir nur Unbehagen und unnötiges Leid.

6 Wir glauben, Apathie sei gleichbedeutend mit Sicherheit.

Wir haben alle Angst davor, die Dinge und Menschen zu verlieren, die unser Leben ausmachen. Einige von uns versuchen, dem Schmerz zuvorzukommen, und tun so, als wären ihnen diese Dinge und Menschen nicht so wichtig, wie sie es tatsächlich sind. Dem liegt das Gefühl zugrunde, dass alles endet und unbeständig ist. Dies stimmt zwar mehr oder weniger, doch es gibt etwas, das noch ein bisschen mehr stimmt: dass nämlich der Tod dem Leben seine Bedeutung verleiht. Die Tatsache, dass wir das, was wir haben, verlieren können, macht es heilig und kostbar und wundervoll. Es geht nicht darum, welchen Schmerz man erleidet; es geht darum, wofür man ihn erleidet. Wir können uns dafür entscheiden, es nicht zuzulassen, dass wir uns wohlfühlen, um das Gefühl des Verlusts zu dämpfen und unter

Taubheit zu leiden. Wir können aber auch ein fantastisches Leben haben und heftig trauern, wenn es vorbei ist. Doch zumindest haben wir dann gelebt.

---

7 Nur wenige wissen, wie man üben kann, sich gut zu fühlen (und warum das nötig ist).

Es ist fast unerlässlich, dass du deine Obergrenze heraufsetzt, dein Zufriedenheitsniveau verbesserst und dich letztlich nicht davor scheust, es mit Neuem, Ungewohntem aufzunehmen. Sich gut zu fühlen, kann man üben, indem man sich einfach einen Moment Zeit nimmt, um im wahrsten Sinne des Wortes zu fühlen. Dehne den Rausch einfach ein paar Sekunden länger aus, meditiere über ein paar Dinge, für die du dankbar bist, und genieße diesen Zustand, so gut du kannst. Strebe nach dem Positiven, und du wirst feststellen, dass du es eher erleben wirst.

---

8 Wir glauben, glücklich sein sei eine durch eine Reihe von Umständen begünstigte emotionale Reaktion und keine Entscheidung und Veränderung des Bewusstseins.

Menschen, die felsenfest daran glauben, dass die Umstände das Glück hervorbringen, sind, wie es scheint, nicht von ihrer Meinung abzubringen – was Sinn ergibt. Sie tun das aus folgendem Grund: Es ist

leichter. Es ist unsere Art und Weise, unser Gefühlsleben zurechtzustutzen. Es ist scheinbar logisch und lässt sich ziemlich einfach erreichen, warum also nicht daran festhalten? Weil es letztlich falsch ist. Es unterstellt, dass man darauf warten muss, sich glücklich zu fühlen, dabei wissen wir doch Folgendes: Wenn man sein Baseline-Niveau nicht kultiviert, um rundherum zufriedener zu sein, wird man den Rest seines Lebens damit verbringen, von einem vermeintlichen Hoch zum nächsten zu springen. Statistiken zeigen, dass einige sehr arme Länder zu den glücklichsten der Welt gehören. Einige der bemerkenswertesten und friedvollsten Menschen der Welt starben mittellos. Ihnen allen war ein Gefühl der Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit und Liebe gemein, etwas, das wir unabhängig von physischen/materiellen Umständen fühlen und kultivieren können.

---

9 Die meisten von uns wissen nicht, dass es möglich ist, sein Baseline-Niveau zu verändern, da wir immer darauf festgelegt werden, »wie wir von Natur aus sind«.

Wie oft habe ich das nicht schon gehört: Die ängstliche Frau, die sagt: »So bin ich nun mal.« Der Mann, der seine unzähligen irrationalen Ängste »seiner Persönlichkeit« zuschreibt. Doch nichts muss ein wesentlicher Teil deiner Persönlichkeit sein, solange du dich nicht dafür entscheidest – am wenigsten Unbehagen und Angst. Tatsächlich gehören diese Dinge niemals von Natur aus zum Wesen eines Menschen: Sie sind erlernte Verhaltensweisen. Sie sind Ego-Reaktionen. Sie sind Signale unseres innersten Selbst, die uns verraten, dass etwas nicht stimmt. Doch wir vermeiden es, Veränderungen vorzunehmen

(meistens mit dem Hinweis, dass wir keine Kontrolle über die Umstände hätten).

10 Wir Menschen glauben, dass wir leiden müssen, um uns das Glück zu verdienen.

Wunderbare Dinge in unserem Leben zu haben, ohne dass wir dafür leiden mussten, vermittelt uns das Gefühl, wir hätten sie nicht wirklich »verdient« und sie würden uns deswegen nicht voll und ganz gehören. Die Kehrseite: Dass wunderschöne, erfreuliche Dinge einfach uns gehören könnten, ohne dass wir bewusst zu ihrer Erschaffung beigetragen haben, ist eine beängstigende Vorstellung, weil genauso gut das Gegenteil gelten könnte.

11 Viele Menschen glauben, sie könnten ihrer Angst zuvorkommen.

Sich Sorgen zu machen, ist in den westlichen Ländern ein beliebter Zeitvertreib, was letztlich von der Tatsache ablenkt, dass wir uns zwischen Extremen bewegen: Entweder uns ist gar nichts wichtig, oder wir nehmen Dinge so wichtig, dass sie uns vollkommen zerstören können.

Indem wir uns Sorgen machen, stellen wir uns auf die schlimmstmöglichen Ergebnisse ein, sodass sie uns weniger Schmerzen

verursachen, wenn sie tatsächlich eintreten. Wir durchdenken jede irrationale Möglichkeit, um ihr Rechnung tragen und uns auf sie vorbereiten zu können, bevor sie uns überrascht. Wir versuchen, uns alles »Schlechte« vorzustellen, was ein anderer über uns sagen könnte, damit er nicht der Erste ist, der dies tut.

Doch all dies ändert nichts. Wir werden dennoch nicht erwarten, dass Probleme auftreten. Wir werden nie wissen, was andere wirklich denken. Wir werden uns nicht darauf vorbereiten können, mit unseren irrationalen Ängsten fertigzuwerden, weil sie keine Basis in der Realität haben. Wir können der Angst nicht zuvorkommen. Wir mogeln uns nicht um den Schmerz herum. Wir suchen nach mehr.

---

12 Glückliche Menschen gelten oft als naiv und verletzlich.

Glückliche Menschen werden zuweilen gern als ahnungslos, schlecht informiert, wahnhaft positiv und realitätsfremd abgestempelt. Allerdings sind jene, die sie so wahrnehmen, sehr darum bemüht, die Negativität in ihrem Leben zu rechtfertigen, die sie nicht unter Kontrolle haben. In Wirklichkeit sind Menschen, die sich nicht für ein besseres Leben entscheiden, naiv und verletzlich, da sie sich – im Unterschied zu »glücklichen Menschen«, die alles, was sie haben, verlieren könnten – nie auf das Leben einlassen und dementsprechend nie auch nur irgendetwas haben.

[6] Hendricks, Gay. *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level* , New York 2010.

11 Das Glück *durch* hervorragende Leistung

Laut Eric Greitens gibt es drei grundlegende Arten des Glücks: das Glück durch Vergnügen, das Glück durch Gnade und das Glück durch hervorragende Leistung. [7] Er vergleicht sie mit den Primärfarben, welche die Basis für das gesamte Farbspektrum bilden.

Das Glück durch Vergnügen ist weitgehend sensorischer Natur: eine gute Mahlzeit, wenn man hungrig ist, die gut riechende Luft, nachdem es geregnet hat, das Aufwachen in einem warmen, kuscheligen Bett. Das Glück durch Gnade ist Dankbarkeit: hinüberzuschauen zu der Liebe unseres Lebens, die schlafend neben uns im Bett liegt, und »danke« zu flüstern. Eine Bestandsaufnahme dessen zu machen, was wir haben. Dieses Glück zeigt sich, wenn wir zu etwas Größerem als uns selbst sprechen und unserer Demut und Ehrfurcht Ausdruck verleihen.

Und dann ist da noch das Glück durch hervorragende Leistung. Die Art von Glück, die aus dem Streben nach etwas Großem erwächst. Nicht der Moment, in dem wir den Berggipfel erreichen und siegesbewusst die Faust emporrecken, sondern der Prozess, sich in die Wanderung zu verlieben. Es ist sinnvolle Arbeit. Es ist Flow. Die Zielsetzung ist das, was identitäts- und charakterbildend wirkt und unsere Energie auf etwas Größeres lenkt als auf die unermüdliche tägliche Jagd nach unseren flüchtigen Wünschen.

So wie es viele Farben gar nicht gäbe, würde man eine der Primärfarben wegnehmen (ohne Gelb gäbe es keine Grüntöne), ist es

fast unmöglich, ohne eine dieser Arten des Glücks zu gedeihen.

Sie lassen sich nicht ersetzen, sind alle unentbehrlich. Doch wir versuchen es trotzdem.

So ist es üblich, das Streben nach dem Glück durch hervorragende Leistung durch das Streben nach dem Glück durch Vergnügen zu ersetzen – zum Beispiel durch übermäßiges Trinken. Doch das ist keine Lösung und wird es auch nie sein.

»Egal, wie viel Rot man aufträgt, es wird nie Blau werden. Vergnügungen werden uns niemals Erfüllung schenken.«

Das Glück durch hervorragende Leistung ist das Werk von emotionaler Widerstandskraft. Es nimmt den höchsten Rang in der Maslowschen Bedürfnispyramide ein. Es ist maßvoll und beständig. Es wird oft gemieden, weil das Unbehagen greifbar ist und die Belohnung nicht unmittelbar erfolgt. Während der ersten Tage des Marathontrainings, in denen man kaum Luft bekommt und sich am liebsten übergeben würde, stellt sich kein Hochgefühl ein. Doch im Laufe der Zeit entwickelt man sein läuferisches Können. Man fängt an, sich vorzustellen, was man erreichen könnte. Man verliebt sich in den Prozess.

Die drei Arten des Glücks sind zwar unterschiedlich, aber alle kontextabhängig. Jemand, der drei Tage lang nichts gegessen hat, ist sich eher des Glücks durch Vergnügen bewusst als jemand, für den Mahlzeiten und ein Dach über dem Kopf etwas Selbstverständliches sind.

Und diejenigen, die nie die Macht und das Vergnügen kennengelernt haben, mit nüchterner, beständiger Entschlossenheit auf etwas hinzuarbeiten, statt sich durch die Funken der Leidenschaft antreiben zu lassen, wissen nicht, dass nach großen Anstrengungen eine große Belohnung wartet.

Viele von uns sind farbenblind für die Freuden und Verwicklungen des Lebens, was daran liegt, dass uns zum Teil die Grundlage dafür fehlt, sie richtig wahrzunehmen. Wir möchten Autoren sein, bringen jedoch nicht die Disziplin auf, die nötig ist, um uns hinzusetzen und über Jahre hinweg vier Stunden am Tag zu schreiben. Wir wollen Legenden und Genies und Meister sein, scheren uns jedoch wenig darum, die Disziplin zu entwickeln, die erforderlich wäre, um 10 000 Stunden zu investieren.

Durch Glück können wir nicht nur unsere Sinne in Erstaunen versetzen; es beinhaltet auch den Seelenfrieden, der aus dem Wissen erwächst, dass wir zu den Personen werden, die wir sein wollen und müssen. Was wir erhalten, wenn wir nach dem Glück durch Leistung streben, ist nicht Vollendung, sondern Identität. Ein Selbstgefühl, das wir in alles andere in unserem Leben hineintragen. Ein farbenprächtiges Pigment, das das gesamte Spektrum zum Leben erweckt.

[7] Greitens, Eric. *Navy Seal Resilienz: Werden Sie mental stark wie ein Elitesoldat und finden Sie den Weg aus jeder Krise* , München 2016.

12 Die Lücke zwischen Wissen und Handeln: Warum wir es vermeiden, *das zu tun,* was am besten für uns ist, *und wie wir* unseren Widerstand endgültig überwinden können

Die alten Griechen nannten es Akrasia, die Zen-Buddhisten nennen es Widerstand, du und ich nennen es aufschieben, jeder Produktivitätsguru im Internet nennt es feststecken. Jeffrey Pfeffer und Robert Sutton sprechen von der »Lücke zwischen Wissen und Handeln«, davon, dass wir trotz des Wissens, was für uns am besten wäre, etwas anderes tun. [8]

Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir ein besseres Leben hätten, wenn wir jeden Abend eine Stunde mehr für das Romanschreiben aufwenden, uns besser ernähren, früher aufstehen, positiv denken, ehrlich sein und authentischere Verbindungen eingehen würden. Doch die eigentliche Frage ist nicht die, was gut für uns ist. Es geht vielmehr darum, zu verstehen, warum wir uns anders entscheiden. Die Natur des Widerstands zu verstehen, ist unsere einzige Möglichkeit, ihn zu überwinden.

Es gibt viele Gründe dafür, dass wir uns selbst sabotieren, und die meisten davon haben mit Bequemlichkeit zu tun. Die moderne Gesellschaft (Innovation, Kultur, Reichtum, Erfolg) ist darauf

ausgerichtet, uns weiszumachen, dass ein »gutes Leben« ein möglichst komfortables sein oder uns ein Gefühl von Schmerzfreiheit und Sicherheit versprechen müsse. Dies hängt unmittelbar mit der Tatsache zusammen, dass wir Menschen darauf programmiert sind, nach Behaglichkeit zu streben, was für uns Überleben bedeutet – so sind wir physiologisch beschaffen. Da ist es nur logisch, dass wir uns das auch für unser aktuelles Leben wünschen, in dem Emotionen und Intellekt stärker im Vordergrund stehen.

Den Widerstand überwinden, heißt, unsere Vorstellung von Bequemlichkeit zu verändern. Es heißt, eine Alternative in Betracht zu ziehen. Es erfordert, unsere Denkweise zu ändern und uns auf das Unbehagen zu konzentrieren, das uns erwartet, wenn wir etwas nicht tun, statt auf das Unbehagen, das sich einstellt, wenn wir es tun.

Wenn du nichts gegen die Lücke zwischen Wissen und Handeln unternimmst, wirst du irgendwann ein Schatten der Person sein, die du sein wolltest. Es wird deine intimsten, leidenschaftlichsten Beziehungen zerstören, dich von der Produktivität abhalten, die nötig ist, um die Ziele zu erreichen, auf die es sich hinzuarbeiten lohnt. Es wird zur Folge haben, dass du in einem manischen Zustand der Unentschlossenheit verharrst (soll ich oder soll ich nicht? Von welchem Gefühl lasse ich mich leiten?). Du musst die Verantwortung für dich selbst übernehmen, und das kannst du tun, indem du das große Ganze betrachtest. Die Alternative: die Art, wie dein Leben aussehen wird, wenn du die Sache nicht anpackst.

Woran wirst du dieses Jahr messen? Was wirst du getan haben? Wie viele Stunden wirst du vergeudet haben? Wenn jeder Tag für den Rest deines Lebens gleich verliefe, wo würdest du dann enden? Was würdest du erreichen? Wie glücklich wärst du? Welche Beziehungen wirst du in diesem Jahr gepflegt haben? Wirst du zurückblicken und wissen, dass

du dir höchstwahrscheinlich die Liebe deines Lebens hast entgehen lassen, weil du nicht »bereit« warst? Was ist mit den Stunden, in denen du ein Instrument hättest spielen oder schreiben oder malen können oder was auch immer? Wo werden sie geblieben sein?

Du wirst für die Dinge, die wirklich zählen, nie bereit sein, und indem du darauf wartest, bereit zu sein, bevor du zu handeln beginnst, vergrößerst du die Lücke zwischen Wissen und Handeln. Es ist unangenehm, zu arbeiten, seine Toleranzfähigkeit zu erweitern oder durch jemanden verletzt werden zu können, der einem am Herzen liegt, doch es ist nie unangenehmer, als sein gesamtes Leben ohne das zu verbringen, was man sich wirklich wünscht.

In unseren Mußestunden baut sich innere Unruhe auf. Angst und Widerstand gedeihen, wenn wir uns vor einer Arbeit drücken. Die meisten Dinge sind nicht so schwierig oder so anstrengend, wie wir meinen. Sie machen letztlich Spaß, lohnen sich und bringen zum Ausdruck, wer wir wirklich sind. Genau deshalb wollen wir sie haben. Kleine Schritte zu unternehmen, wird dich daran erinnern, dass dies so ist. Es wird dich auf eine Weise beruhigen, wie es das bloße Nachdenken darüber, tätig zu werden, niemals vermag. Es ist leichter, durch Handeln zu einer neuen Denkweise zu gelangen als durch Denken zu neuen Handlungsweisen. Erledige also heute eine kleine Sache und lass zu, dass das Ganze in Schwung kommt.

Und danke der Kraft in dir, die weiß, dass es etwas Größeres für dich gibt – der Kraft, die dich dazu drängt, mit weniger zufrieden zu sein.

[8] Pfeffer, Jeffrey; Sutton, Robert I. *The Knowing-Doing Gap: How Smart Companies Turn Knowledge Into Action* , Boston, MA, 2000.

13 101 Dinge, *über die es sich* mehr nachzudenken lohnt *als über das,* was dich zermürbt

1 Wie es sich anfühlen wird, das Leben zu haben, das du dir wünschst. Den Ort, an dem du wohnst, die Kleidung, die du trägst, die Dinge, die du im Supermarkt kaufst, die Geldsumme, die du sparst, und die Arbeit, auf die du besonders stolz sein wirst. Womit du deine Wochenenden füllst, welche Farbe deine Bettlaken haben, wovon du Fotos machen wirst.

2 Die Anteile von dir, an denen du arbeiten musst, nicht, weil jemand anderes sie nicht liebt, sondern weil du selbst es nicht tust.

3 Die Tatsache, dass der ultimative Ausdruck von Selbstliebe manchmal das Eingeständnis bedeutet, dass du dich nicht magst und Schritte entwickeln musst, um all jene Dinge zu ändern, die du, wie du weißt, besser kannst und besser machen wirst.

4 Eine Liste mit Dingen, die sich für dich als vollkommen

richtig erwiesen haben, und darüber, welches ähnliche Gefühl sie alle begleitet hat.

5 Das, woran du dieses Jahr messen wirst. Wie viele Bücher du gelesen haben möchtest. Wie viele Projekte du abgeschlossen hast. Wie viele Verbindungen mit Freunden und Familienmitgliedern du gepflegt und wieder hast aufleben lassen. Wie du deine Tage verbracht hast.

6 Die Dinge in der Vergangenheit, über die du nie hinwegzukommen glaubtest, und wie unwichtig sie dir heute erscheinen.

7 Was du heute erschaffst, was du isst und mit wem du den Kontakt herstellen wirst.

8 Wie du am besten lernen und wie du diese Art des Lernens öfter in dein Leben integrieren könntest (indem du zum Beispiel etwas tust, bei dem eher die visuelle Wahrnehmung gefragt ist, oder besser zuhörst, öfter experimentierst usw.).

9 Die Tatsache, dass du nicht außergewöhnlich schön, talentiert oder erfolgreich sein musst, um die Dinge zu erleben, die dem Leben Tiefe verleihen: Liebe, Wissen, Verbundenheit, Gemeinschaft usw.

10 Den Kosmos und darüber, dass wir, obwohl wir alle

unbedeutende kleine Lichter sind, trotzdem wichtig sind für die Vielfalt der Menschheit und dass ohne jeden Einzelnen von uns nichts so sein würde, wie es derzeit ist.

11 Die richtige Konjugation der Verben in einer Sprache, in der du dich im leichten Plauderton unterhalten kannst.

12 Die Menschen, die du heute Morgen auf der Straße angelächelt hast, diejenigen, denen du regelmäßig Nachrichten sendest, die Familie, die du öfter besucht hast – all diese kleinen Dinge, die eine echte Verbindung ausmachen und die du unbeachtet lässt, weil sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind.

13 Wie du diese Zeit deines Lebens in 20 Jahren in Erinnerung haben wirst. Was du wohl gerne getan oder nicht getan hättest. Was du übersehen hast und welche kleinen Dinge, die du nicht mitbekommen hast, du hättest wertschätzen sollen.

14 An wie wenige Tage in deinem Leben du dich wirklich erinnerst.

15 Dass du dich in 20 Jahren an diesen bestimmten Tag wahrscheinlich nicht erinnern wirst.

16 Alles, was du an dem Menschen, mit dem du nicht mehr zusammen bist, wirklich nicht mochtest, jetzt, wo du dich nicht mehr aus emotionalen Gründen selbst

belügen musst.

17 Eine Liste all dessen, was du in der letzten Zeit für dich selbst getan hast.

18 Kleine Dinge, mit denen du die Qualität deines Alltagslebens verbessern kannst, zum Beispiel Schulden abzubezahlen, ein einfaches Spezialgericht kochen zu lernen oder deinen Schrank auszumisten.

19 Die Muster in deinen gescheiterten Beziehungen und wie viel Schuld du dir gerechterweise daran zuschreiben kannst.

20 Was du unbewusst an den »Problemen« liebst, mit denen fertigzuwerden du dich abmühst. Niemand hält an irgendetwas fest, wenn er nicht daran glaubt, dass es ihm in irgendeiner Weise etwas bringt (in der Regel, dass es für seine »Sicherheit« sorgt).

21 Den Gedanken, dass vielleicht das, was dir gerade Sorgen macht, nicht das Problem ist, sondern dass deine Wahrnehmung verzerrt ist oder du dich mehr auf dein Unbehagen konzentrierst, als über Lösungen nachzudenken.

22 In welcher Hinsicht du ernsthaft versagt hast und wie du es besser machen kannst, nicht nur um deiner selbst, sondern auch um der Menschen willen, die dich lieben

und die auf dich vertrauen.

23 In welcher Hinsicht deine derzeitige Situation – wenn auch vielleicht ungeplant oder ungewollt – der Weg dorthin sein könnte, wo du schon immer sein wolltest, wenn du nur beginnen würdest, es auf diese Weise zu sehen.

24 Deine Sterblichkeit.

25 Wie du dir Dinge aktiver zunutze machen und diese schätzen kannst, solange du sie noch hast.

26 Wie andere Menschen dein Leben sehen. Nicht, weil du ihren Ansichten mehr Wert beimessen solltest als deinen eigenen Gefühlen, sondern weil es wichtig ist, Dinge auch aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

27 Was du in deinem Leben bereits erreicht hast.

28 Durch welche Eigenschaften du letzten Endes definiert werden möchtest. Wie du gesehen werden willst. (Als freundlich? Intelligent? Großzügig? Bodenständig? Hilfsbereit?)

29 Was dich zu diesem Zeitpunkt, gemessen an deinem Handeln und deinen Interaktionen, tatsächlich ausmacht und ob es das ist, was du wirklich willst.

30 Wie deine unbewussten Annahmen über das, was wahr und real ist, deine Art prägen, die Wirklichkeit zu sehen.

31 Welche anderen Möglichkeiten außerhalb deiner herkömmlichen Denkweise existieren. Was wahr wäre, wenn das, was du für wahr hältst, es nicht wäre.

32 Die Einzelheiten dessen, woran du gerade arbeitest.

33 Wie du in besagte Arbeit vielleicht mehr Mühe stecken kannst, weil sie mehr Zeit, Aufmerksamkeit und Energie verdient als das, was auch immer dich ablenken mag.

34 Wie du anderen Menschen helfen kannst, allein indem du dich mit einem alten Freund zusammensetzt, jemanden zum Essen einlädst, anderen von einem Artikel oder einem Zitat erzählst, das in dir nachhallt.

35 Über die Motivation und die Wünsche anderer Menschen.

36 Die Tatsache, dass deine Denkweise nicht exakt mit der anderer Menschen übereinstimmt und dass die Probleme, die du mit ihnen hast, keine Probleme sind, sondern Verständnisfehler (auf beiden Seiten).

37 Die Muster der Menschen, die du kennst, und was sie dir darüber verraten, wer diese Menschen wirklich sind.

38 Die Tatsache, dass wir annehmen, die Menschen seien so, wie wir es uns vorstellen – eine Sammlung der emotionalen Erfahrungen, die wir mit ihnen gemacht haben. Korrekter ist es, Menschen nach ihren Verhaltensmustern zu beurteilen, nach dem, was sie wiederholt tun.

39 Was du sagen würdest, wenn du jedem einzelnen Menschen auf dieser Welt nur eine Sache mitteilen könntest.

40 Was du sagen würdest, wenn du deinem jüngeren Selbst nur eine Sache mitteilen könntest.

41 Wie viele Jahre es braucht, um jedes Instrument in deinem Lieblingssong spielen zu lernen. Die Fähigkeit und Kreativität, die es erfordert, sich einfach eine Melodie einfallen zu lassen, Musik zu erschaffen, die dich zutiefst bewegt.

42 Woher deine Nahrungsmittel kommen.

43 Worin dein großes Ziel besteht. Wenn du nicht weißt, was du im Allgemeinen mit deiner kostbaren, begrenzten Zeit tun willst, wirst du so gut wie gar nichts tun.

44 Was du in eine Kiste packen würdest, wenn du ans andere Ende des Landes ziehen müsstest und nicht mehr

mitnehmen könntest.

45 Die Inbox-Zero-Methode.

46 Wie sehr dein Haustier dich liebt.

47 Wie du es dir auf angemessene und gesunde Weise erlauben kannst, aufkommenden Schmerz zu fühlen und zum Ausdruck zu bringen (statt einfach nur auszuflippen und zu versuchen, ihn so schnell wie möglich loszuwerden).

48 Überraschende Wendungen. Die Verwicklungen und Widersprüche deiner Lieblingsfiguren in deinen Lieblingsbüchern.

49 Für wen zu leben dich auch glücklich machen würde, wenn deine eigenen Wünsche und Interessen nicht länger deine einzige Priorität wären.

50 Was dein zukünftiges Selbst über die Situation, in der du dich gerade befindest, denken und sagen würde.

51 Eine bevorstehende Reise, egal, ob sie gebucht ist oder nicht. Was du tun und wovon du Fotos machen wirst. Was du erforschen kannst, mit wem du zusammen sein und wem du begegnen wirst.

52 Die schlimmsten Nächte deines Lebens. Was du anders

gemacht hättest. Was du tun würdest, wenn du diese Stunden noch einmal erleben könntest, und was du deinem vergangenen Selbst raten würdest.

53 Die besten Nächte deines Lebens. Nicht nur, was du getan hast und mit wem du zusammen warst, sondern auch, was du gedacht hast und worauf du fokussiert warst.

54 Die Tatsache, dass alles schwierig ist: Es ist schwierig, in einer Beziehung zu sein, und schwierig, keine Beziehung zu haben. Es ist schwierig, in einem Job, den du liebst und der dir enorm wichtig ist, Leistung bringen zu müssen; es ist schwierig, in einem gewissen Alter noch immer nicht seine Träume zu leben. Alles ist schwierig. Es geht einfach nur darum, was deiner Meinung nach die Mühe wert ist.

55 Was deiner Meinung nach diese Mühe wert ist. Wofür du zu leiden bereit bist.

56 Die Ästhetik, die du liebst. Die Art von Räumen, in denen du nicht nur leben und arbeiten möchtest, sondern am ehesten das Gefühl hast, du selbst zu sein.

57 Welches Handeln, welche Entscheidungen und welche Verhaltensweisen deine Eltern deiner Ansicht nach hätten retten können.

58 Deine größte Angst.

59 Was deine größte Angst dir über deinen tiefsten Wunsch verrät.

60 Die kleinen Wunder. Den Geruch von Regen, wenn im Sommer die Fenster geöffnet sind, dein Lieblings-T-Shirt, Songs, die du als Kind liebtest, dein Lieblingsessen, wenn du hungrig bist.

61 Deine Geschichten. Die seltsamen und einfachen und wunderbaren Erlebnisse, die du hattest, und wie du andere besser daran teilhaben lassen kannst.

62 Was dich motivieren wird, wenn Angst keine Option mehr ist.

63 Was zu tun du motiviert sein wirst, wenn Angst keine Option mehr ist.

64 Was »genug« für dich bedeutet. Was genug Geld, genug Liebe, genug Produktivität ist. Erfüllung erwächst aus dem Wissen, was »genug« ist – ansonsten wirst du ständig nach mehr suchen.

65 Deine Traummomente. Eine Geburtstagsparty feiern, bei der alle Menschen anwesend sind, die du liebst, ein Flugzeug nach Thailand besteigen, die Pfunde verlieren, die du schon immer loswerden wolltest, schuldenfrei sein

oder ein Haus renovieren.

66 Was du tun würdest, wenn du jeden Monat ein zusätzliches Einkommen von 1000 Euro zur Verfügung hättest.

67 Welche Maßnahmen du ergreifen könntest, damit dein Leben die Richtung einschlägt, die du dir wünschst – wo du nach Networking-Möglichkeiten suchen, welche Freunde in Nachbarstädten du besuchen und wie du öfter rauskommen könntest.

68 Das Gefühl von Sonne auf deiner Haut.

69 Der Geruch des Frühlings.

70 Was du mit deinen Minuten im Gegensatz zu deinen Stunden oder Tagen anfangen kannst.

71 Inwieweit deine Selbstwahrnehmung durch die Kultur, durch Erwartungen oder die Meinungen anderer Menschen geprägt ist.

72 Inwieweit deine Selbstwahrnehmung durch die Kultur, durch Erwartungen oder die Meinungen anderer Menschen aufrechterhalten wird.

73 Wer du bist, wenn niemand in der Nähe ist.

74 Was du werden wolltest, als du jünger warst. Welche Rolle diese Vorstellung in deinem heutigen Leben spielt.

75 Inwieweit du dich anders verhalten würdest, wenn die gesamte Zeit-Raum-Realität eine holografische Illusion wäre, über die du letztlich die Kontrolle hättest.

76 Inwieweit du dich anders verhalten würdest, wenn dein Schicksal von deinen jeweiligen Gedanken und deinem jeweiligen Handeln abhängig wäre.

77 Die grundlegenden Prämissen verschiedener antiker philosophischer Strömungen und welche dir am vernünftigsten erscheint.

78 Melodien von Songs, die noch nicht geschrieben wurden.

79 Die Tatsache, dass der Weg, dein Leben zu ändern, der ist, deine Denkweise zu ändern, und der Weg, deine Denkweise zu ändern, der ist, deine Lektüre zu ändern.

80 Was du lesen würdest, wenn du Bücher und Artikel auf der Grundlage dessen auswählen würdest, was dich interessiert, statt danach, was anderen Menschen zufolge »gute« Literatur ist.

81 Welche Musik du hören würdest, wenn du sie danach auswählen würdest, was dich interessiert, statt danach,

was anderen Menschen zufolge »gute« Musik ist.

82 Was dich wirklich antörnt.

83 Welche Eigenschaften du bei anderen am meisten bewunderst. (Es sind die, die du bei dir am meisten magst.)

84 Welche Eigenschaften dir bei anderen am meisten missfallen. (Es sind die, die du bei dir nicht erkennen kannst oder gegen die du dich wehrst.)

85 Wie die Liebe dein Leben retten würde, wenn sie dies könnte. (Das kann sie.)

86 Wie unendlich das Universum ist, wie winzig wir sind; dass vielleicht jeder den anderen widerspiegelt und ergänzt.

87 Wie kompliziert die Fragen und wie einfach letztlich die Antworten sind.

88 Wie »Ja« sich für dich anfühlt. Wir Menschen konzentrieren uns oft auf die Warnzeichen dafür, dass etwas falsch ist, aber nicht auf die feinen Signale, dass etwas richtig ist.

89 Wie viele Zufälle bei fast jeder wichtigen Entwicklung in deinem Leben eine Rolle gespielt haben.

90 Ein Mantra oder mehrere Mantras, die alle deine felsenfeste Überzeugung stützen, dass die Zukunft anders sein wird und du herausfinden wirst, wie du dies erreichen kannst.

91 Die Tatsache, dass die Art von Liebe, die es wert ist, dass man sich für sie entscheidet und sie bewahrt, eine ist, die dafür sorgt, dass sich die Achse, um die sich deine Welt dreht, ein kleines bisschen neigt und nichts je wieder so sein wird, wie es war.

92 Wie du bessere Auseinandersetzungen führen kannst. Wie du deine Gedanken und Gefühle wortgewandt mitteilen kannst, ohne dein Gegenüber in die Defensive zu drängen und einen Streit vom Zaun zu brechen, wo es doch eigentlich um das Vertiefen der Verbindung gehen sollte.

93 Wofür du leben würdest, wenn dein primäres Interesse nicht länger deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen gelten würde.

94 Die Menschen, die auf dich angewiesen sind, und dass diese am Boden zerstört sein würden, wenn du nicht länger in ihrem Leben wärst.

95 Wer und wo du in fünf Jahren sein wirst, wenn du so weitermachst wie im Moment.

96 Die wichtigsten Dinge, die du bislang über das Leben gelernt hast.

97 Auf welche Weise du diese für dich wichtigen Dinge gelernt hast.

98 Wie viele Menschen abends weinend ins Bett gehen und sich wünschen, sie hätten das, was du hast – den Job, die Liebe, die Wohnung, die Bildung, die Freunde usw.

99 Wie oft du in deinem Leben weinend ins Bett gegangen bist und dir gewünscht hast, du hättest das, was du jetzt hast – den Job, die Liebe, die Wohnung, die Bildung, die Freunde usw.

100 Was du tun kannst, um dich regelmäßiger an diesen Umstand zu erinnern.

101 Wie dein verwirklichtes Selbst ist. Wie dein bestes Selbst denkt. Wofür es dankbar ist, wen es liebt. Der erste und wichtigste Schritt, die Person zu sein, die du werden solltest, ist der, dir dein Selbst vorzustellen. Sobald dir dies gelungen ist, fügt sich alles andere.

14 Erwartungen, *von denen du* dich in deinen Zwanzigern frei machen musst

1 Dass du außergewöhnlich sein solltest.

Außergewöhnliche Menschen sind genau eines: eine Seltenheit. Dies zu erkennen, heißt nicht, dass du dein Potenzial unausgeschöpft lässt. Es heißt, dass du dich von deinen Illusionen darüber frei machst, was es bedeutet, ganz du selbst zu sein und das für dich beste Leben zu leben. Wir preisen die »Eins zu einer Milliarde«-Erfolgsstory an, als wäre sie der natürliche Endpunkt von harter Arbeit und Selbstverwirklichung. Das ist sie nicht. Die eigentliche Frage ist, welche Arbeit du zu tun bereit bist, selbst wenn niemand applaudiert. Was ist der Mühe wert, wenn es nicht anerkannt wird? Wie wirst du dich durch wenige Menschen geliebt fühlen, wenn du nicht von vielen anerkannt wirst? Das Außergewöhnliche im Normalen zu finden, ist das wirklich Außergewöhnliche.

2 Dass du am Anfang deines Lebens stehst.

Einige von denen, die dies lesen, werden keine dreißig werden. Andere werden nicht über die Lebensmitte hinauskommen oder nicht einmal das nächste Jahr erleben. Stell dir einen Totenschädel auf deinem Schreibtisch auf, wenn es sein muss – niemand geht davon aus, dass er jung stirbt, doch das heißt nicht, dass er es nicht tut.

---

3 Dass deine Fehler entschuldbarer und deine Eigenschaften bemerkenswerter sind.

Viele Menschen schenken ihren Schwächen weniger Beachtung als ihren vermeintlich herausragenden Stärken, doch dies hält sie letztlich nur klein. Wenn du nicht anerkennst, welch ausgesprochen schlechte Entscheidungen du getroffen hast, wirst du es mit Sicherheit rechtfertigen, sie erneut zu treffen. Wenn du lebst und handelst, als könntest du dich immer irgendwie durchmogeln, weil du ein ganz kleines bisschen besser bist als alle anderen, wirst du dir nie wirklich Mühe geben.

---

4 Dass du buchstäblich sein kannst, was immer du willst.

Wenn du nicht den IQ eines Raumfahrtingenieurs hast, kannst du kein Raumfahrtingenieur werden. Wenn du nicht die Koordinationsfähigkeit eines Profitänzers besitzt, kannst du kein Profitänzer werden. Etwas

unbedingt zu wollen, reicht nicht, um es auch zu bekommen.

Du kannst nicht sein, was immer du willst, doch wenn du hart arbeitest, nicht aufgibst und zufällig in begünstigende Umstände hineingeboren wurdest, kannst du vielleicht etwas tun, was deine Fähigkeiten mit deinen Interessen verbindet. Und wenn du wirklich klug bist, wirst du herausfinden, wie du dafür dankbar sein kannst, selbst an schwierigen Tagen.

5 Dass du den Schmerz überlisten kannst.

Du kannst dich nicht aus dem Schmerz herausdenken. Du kannst ihn nicht vorhersagen, ihn meiden oder so tun, als würdest du ihn nicht spüren. Dies zu tun, heißt, nur einen Bruchteil des Lebens zu leben, das dir bestimmt ist, und wird dich zum Schatten deiner selbst machen.

6 Dass Liebe etwas ist, was andere Menschen dir geben.

Menschen können Gefühle nicht übertragen – eine interessante Tatsache, wenn man bedenkt, wie sehr wir alle danach trachten, andere dazu zu bringen, uns zu lieben. Das liegt daran, dass wir uns die Erlaubnis erteilen, Liebe zu empfinden, wenn wir denken, dass andere uns lieben. Es ist ein Gedankenspiel, eines, bei dem wir uns darauf verlassen, dass alle außer uns selbst es uns erlauben, zu spüren, was bereits in uns ist. (Wenn du glaubst, Liebe sei etwas, das überall, nur

nicht in deinem Verstand und Herzen existiert, wirst du sie nie haben.)

7 Dass etwas tief zu empfinden, bedeutet, dass es »sein soll«.

Die Intensität, mit der du etwas (oder jemanden) erlebst, lässt sich nicht damit gleichsetzen, wie »vorausbestimmt« es ist. Viele Menschen haben das tiefe Gefühl, dass sie dazu berufen sind, auf ihrem Gebiet berühmt zu werden, besitzen jedoch nicht die Fähigkeiten oder das Stehvermögen, dies zu schaffen. Die meisten Menschen, die heiraten, haben das tiefe Gefühl, dass sie sich in der richtigen Beziehung befinden, was jedoch nicht heißt, dass diese nicht eines Tages in einer Scheidung endet.

Trennungen sollen sein. Jobverluste, verletzte Gefühle und Enttäuschungen ebenfalls. Woher wir das wissen? Weil all dies so oft vorkommt. Es ist entscheidend dafür, uns eine neue Richtung zu weisen. Vergiss das Bild, das du dir letztlich von deinem Leben machst. Dein Leben wird nie so sein, wie es deiner Meinung nach sein sollte, und in der Zwischenzeit wird dieses Bild nur sicherstellen, dass du das ungenutzt lässt, was du im Moment hast. Es gibt hier nur ein endgültiges Ziel – das Einzige, worauf du zusteuerst, ist das Ende deines Lebens.

8 Dass du nicht länger wirst kämpfen müssen, wenn du genug an dir selbst arbeitest.

Wenn du genug an dir selbst arbeitest, wirst du verstehen, wofür du kämpfst.

9 Dass du kontrollieren kannst, was andere über dich denken.

Du kannst kontrollieren, wie du andere Menschen behandelst, aber nicht kontrollieren, was andere denken. Die Vorstellung, dass ein bestimmtes Verhalten eine bestimmte Reaktion hervorruft, ist ein Irrglaube, der dafür sorgt, dass du als Manipulant durchs Leben gehst. Es wird dich von der Person, die du sein willst, und dem Leben, das du führen möchtest, fernhalten. Und wofür? Die Menschen werden dennoch auf der Grundlage ihrer eigenen subjektiven Wahrnehmungen richten, kritisieren, verurteilen, lieben, bewundern, beneiden und begehren.

10 Dass harte Arbeit Erfolg garantiert.

Wenn du ein bestimmtes Resultat als Endziel deiner harten Arbeit erwartest, wirst du höchstwahrscheinlich am Ende enttäuscht sein. Denn die Frage ist, welchen Menschen die harte Arbeit aus dir macht, und nicht, was sie dir »einbringt« (Ersteres kannst du kontrollieren, Letzteres nicht).

11 Dass sich deine Gedanken ändern werden, wenn die Umstände sich ändern.

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sich ihre Gedanken ändern werden, wenn sich ihr Leben ändert. Dass sie, wenn sie jemanden haben, der sie liebt, denken werden, der Liebe würdig zu sein. Dass sie eine andere Einstellung zu Geld haben werden, wenn sie Geld besitzen. Leider ist das Gegenteil der Fall – wenn du zum Beispiel eine neue Einstellung zu Geld entwickelst, wirst du dich auch anders verhalten, und deine Finanzlage wird sich dementsprechend verändern. Dein Geist wird nicht erschaffen, er erschafft selbst.

12 Dass andere Menschen für deine Gefühle verantwortlich sind.

Der einzige Ort, an dem du die vollständige Kontrolle über das hast, was mit dir und um dich herum gesprochen wird, ist dein Zuhause. Ansonsten existierst du in einer vielfältigen Welt mit vielen Menschen und Meinungen, von denen einige dich früher oder später »verletzen« werden. Wenn du davon ausgehst, dass du der Mittelpunkt von jedermanns Leben bist, und jedem flüchtigen Kommentar und jeder Idee, die nicht im Einklang mit deinem Glaubenssystem steht, eine Bedeutung beimisst, wirst du es dir sehr schwer im Leben machen. Ob es dir gelingt, die Art zu ändern, wie andere Menschen über dich denken und wie sie dich behandeln, hängt nicht davon ab, wie empört

du dich zeigst, sondern in welchem Maße du bereit bist, zu erklären, zu lehren und zu teilen. Abwehr führt nicht zu Wachstum, sondern verhindert es.

---

13 Dass emotionale Intelligenz gleichbedeutend ist mit unfehlbarer Gelassenheit, Selbstachtung dem Glauben entspringt, man sei vollkommen »gut«, und Glück daraus erwächst, dass man keine Probleme hat.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, seine Gefühle zu spüren, zum Ausdruck zu bringen und zu interpretieren. Selbstachtung ist der Glaube, dass man es wert ist, zu lieben und geliebt zu werden, auch wenn man nicht die ganze Zeit vollkommen »gut« ist. Glück erwächst aus der Art, wie du deine Probleme bewältigst, und hängt davon ab, ob du diese Probleme als Chance siehst.

---

14 Dass der oder die Richtige zum richtigen Zeitpunkt kommen wird.

Du wirst nicht bereit sein, wenn die Liebe deines Lebens auftaucht. Du wirst wahrscheinlich auch nicht bereit sein, wenn du die Anzeige für deinen Traumjob siehst. Und du wirst nicht bereit sein, ein Haus zu kaufen oder ein Kind zu bekommen oder vielleicht deinen Job zu kündigen, um das Buch zu schreiben, über das du ständig nachdenkst.

Und auch nicht, einen Verwandten zu verlieren oder selbst zu sterben. Wenn du auf das Gefühl wartest, »bereit« zu sein, wirst du für immer warten, und schlimmer noch: Du wirst das Beste von dem verpassen, was sich direkt vor dir befindet.

---

15 Dass du das Glücklichsein hinausschieben oder es sparen kannst wie Geld auf einer Bank.

Menschen schieben das Glücklichsein hinaus, um sich zu schützen. Sie suchen nach einem weiteren Problem, das sie lösen müssen, einem weiteren Hindernis, das es zu überwinden gilt, einem anderen Weg, bis sie spüren, dass das Glück bereits Teil ihres Lebens ist. Du kannst das Glück nicht aufsparen. Wenn du es nicht im Moment spürst, wirst du es verpassen. So einfach ist das. Glück geht vorüber. Die Frage ist nur, ob du es überhaupt je gespürt hast oder nicht.

---

16 Dass Angst und negatives Denken lästige Ärgernisse sind, die abzuwehren du einfach nur lernen musst.

Angst gehört zu den Hauptantriebskräften, die dich – und unsere gesamte Spezies – am Leben erhalten. Wenn du mit einem lähmenden Übermaß an Angst zu kämpfen hast, so bedeutet das in der Regel, dass du der Angst nicht zuhörst oder es ein größeres Problem in deinem Leben gibt, das du nicht in Angriff nehmen willst. Die Kraft des

negativen Denkens besteht darin, dass es uns zeigt, was zählt und wie wir auf unser Leben reagieren müssen.

> 17 Dass du am glücklichsten sein wirst, wenn du dich ausschließlich auf deine eigenen Bedürfnisse konzentrierst.

Entgegen dem, was viele Internetbeiträge uns glauben machen möchten, ist die Erfüllung unserer Bedürfnisse nur ein Vorbote des Glücks. Sie ist die Grundlage. Sie ist wichtig, doch sie schafft nicht die für uns Menschen so wichtige Verbundenheit. Sich für die Menschen, die du liebst, und die Dinge, an die du glaubst, einzusetzen, Opfer zu bringen und die Flinte nicht ins Korn zu werfen, ist das, was das Leben lebenswert erscheinen lässt. Die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, ist der erste Schritt, nicht das oberste Ziel.

15 Lies das, *wenn du nicht weißt, was du* aus deinem Leben machen sollst

Fragt man einen jungen Erwachsenen nach dem größten Stressfaktor in seinem Leben, wird er wahrscheinlich etwas nennen, was mit Unsicherheit zu tun hat. In einem Satz zusammengefasst, würde das wohl in etwa folgendermaßen lauten: »Ich weiß nicht, was ich aus meinem Leben machen soll.«

Wie oft hast du jemanden das sagen hören? (Wie oft hast du es selbst gesagt?) Wahrscheinlich sehr oft. Der Gedanke, dass wir es wissen sollten, ist völliger Schwachsinn, etwas, was uns seit dem Kindergarten eingebläut wird und uns ausbremst.

Niemand – nicht einer von uns – weiß, was er »aus seinem Leben machen soll«. Wir können das große Ganze nicht zusammenfassen, noch nicht. Wir wissen nicht, was wir in fünf Jahren machen werden, und so zu tun, als könnten wir das absehen, ist weder verantwortungsvoll noch ambitioniert. Es hält uns vielmehr davon ab, uns von den Narrativen zu lösen, die wir einmal für richtig hielten, und gemäß unseren inneren Navigationssystemen zu leben.

Du schuldest deinem jüngeren Selbst nichts.

Du bist nicht verantwortlich dafür, die Person geworden zu sein, von der du einmal glaubtest, dass du sie sein würdest.

Aber heute, da du erwachsen bist, schuldest du deinem Selbst etwas.

Weißt du, warum du das, was du dir einst zu wünschen glaubtest, nicht hast? Weißt du, warum du nicht die Person bist, die zu werden

du dir einmal vorgestellt hast? Weil du all dies nicht mehr willst. Nicht mehr unbedingt willst. Würdest du es wollen, dann hättest du es und wärst auch diese Person.

Wenn du dich fragst, was du »mit deinem Leben anstellen solltest«, befindest du dich wahrscheinlich in einem Schwebezustand zwischen der Erkenntnis, dass du das, was du einmal wolltest, nicht mehr willst, und dem Erteilen der Erlaubnis, das zu wollen, was du jetzt willst.

Zu denken, du wüsstest, was du »aus deinem Leben machen sollst«, unterdrückt deinen Hunger. Es beruhigt deinen Geist, weil es die Illusion nährt, dein Weg sei vorgezeichnet und du müsstest keine Entscheidungen mehr treffen. Mit anderen Worten: du seiest nicht länger dafür verantwortlich, die Person zu werden, die du werden willst und musst.

Hunger ist wichtig. Vollkommene Erfüllung ist der schnellste Weg zur Selbstzufriedenheit. Sie hindert uns daran, uns zu entfalten. Stattdessen stagnieren wir.

Vergiss also, dass du wissen solltest, was du »aus deinem Leben machen wirst«. Was tust du heute? Wen liebst du? Was fasziniert dich? Was würdest du heute tun, wenn du sein könntest, wer auch immer du wolltest? Wenn die sozialen Medien nicht existieren würden? Was willst du an diesem Wochenende tun?

»Was will ich?« ist eine Frage, die du dir jeden Tag stellen solltest. Die Dinge, die rundlaufen, werden sich durch dein Leben ziehen; jene, die immer und immer wieder auftauchen, werden die sein, denen du folgst. Orte, an denen du bleibst, Menschen, zu denen du dich hingezogen fühlst, Entscheidungen, die du treffen wirst. Die Kernwahrheiten werden sich durchsetzen, selbst wenn es daneben noch andere Wahrheiten gibt.

Ersteren zuzuhören, heißt, zu fragen: Was will ich jetzt?

16 8 kognitive Verzerrungen, die bestimmen, *wie du* dein Leben empfindest

Die gute Nachricht ist, dass dein Leben wahrscheinlich anders ist, als du glaubst. Leider ist das auch die schlechte Nachricht. Denn: »Das Vertrauen, das die Menschen in ihre Überzeugungen haben, ist kein Maßstab für die Qualität der Evidenz, sondern für die Stimmigkeit der Geschichte, die der Geist konstruiert hat«, wie der mit einem Nobelpreis ausgezeichnete Psychologe Daniel Kahneman sagt.

Doch die Tools, mit denen wir diese Geschichte konstruieren, sind nicht nur unsere Erfahrungen, Hoffnungen, Wünsche und Ängste. Es gibt psychische Verzerrungen, die uns daran hindern, eine objektive Realität zu sehen. In gewissem Sinn ist unsere kollektive Realität nichts weiter als subjektive Erfahrung versus subjektive Erfahrung. Die Menschen, die das nicht verstehen, glauben, dass ihre subjektive Erfahrung tatsächlich objektiv ist. Unsere Unfähigkeit, friedlich nebeneinander zu existieren, wird nicht durch einen Mangel oder eine Störung unseres Sozialverhaltens verursacht, sondern durch das fehlende Verständnis für die fundamentalsten Aspekte des Körpers, den wir bewohnen.

Dieses Phänomen haben schon die alten griechischen Philosophen studiert, und es wird normalerweise als »naiver Realismus« bezeichnet – die Annahme, dass wir die Welt sehen, wie sie tatsächlich

ist, und dass unser Eindruck eine objektive, akkurate Darstellung der Realität sei. Der Psychologe David McRaney fasst dies folgendermaßen zusammen: »Die letzten einhundert Jahre Forschung legen nahe, dass Sie und alle anderen noch immer an eine Form des naiven Realismus glauben. Sie glauben immer noch, dass Ihre Gedanken und Gefühle verlässlich und berechenbar sind, auch wenn Ihr Input nicht perfekt sein mag. Wir wissen nun, dass es keine Möglichkeit gibt, je eine ›objektive‹ Realität zu kennen, und wir wissen, dass man nie wissen kann, wie viel der subjektiven Realität eine Erfindung ist, weil man nie etwas anderes erlebt als den Output des eigenen Geistes. Alles, was Ihnen je geschehen ist, ist innerhalb Ihres Schädels geschehen.«

Welche Verzerrungen sind es also, die uns so tief beeinflussen? Zunächst einmal: Es lassen sich zwar viele Verzerrungen identifizieren, was aber nicht heißt, dass wir nicht unsere eigenen, unverwechselbaren Verzerrungen erzeugen können – und es ist wahrscheinlich, dass die meisten Menschen dies tun. Die Verzerrungen entstehen vermutlich aus einer Kombination der folgenden Faktoren:

Projektion

Da wir die Welt nur durch unsere Sinne und letztlich unsere Psyche erfahren können, projizieren wir unweigerlich unsere eigenen Vorlieben und unser Wissen auf das, was wir sehen, und interpretieren es entsprechend. Mit anderen Worten: Die Welt ist nicht, wie sie ist; sie ist, wie wir sind. Wir überschätzen auf der Grundlage dessen, wie »seltsam« und »anders« wir uns fühlen, wie typisch und normal andere Menschen sind. Wir gehen davon aus, dass andere so denken, wie wir

es tun – weil unser inneres Narrativ und unser Erleben der Welt alles ist, was wir kennen.

Extrapolation

Extrapolation ist das, was geschieht, wenn wir unsere gegenwärtigen Lebensumstände auf unser Leben als Ganzes projizieren. Wir treffen Annahmen, die auf dem basieren, was unsere derzeitigen Umstände über uns »aussagen«, und glauben dann, dass die Dinge immer so sein werden, wie sie sind – deshalb fühlen sich Tragödien so unüberwindbar an und das Glück so flüchtig (indem wir fürchten, dass das Glück nicht für immer währen wird, verlieren wir es – indem wir fürchten, dass das Leid für immer währen wird, erzeugen wir es).

Ankereffekt

Wir lassen uns zu stark von den ersten Informationen, die wir erhalten, beeinflussen. Unsere Weltanschauungen zum Beispiel ergeben sich oft aus denen unserer Eltern und entsprechen nicht unseren ureigenen Überzeugungen. Derjenige, der während einer Verhandlung als Erster ein Angebot macht, schafft einen »Rahmen des Möglichen«. Wenn du von drei Menschen gehört hast, die für die Veröffentlichung ihrer Bücher in etwa das gleiche Honorar erhalten haben, legst du dies als Bezugsrahmen für deine Annahme zugrunde, wie hoch wohl dein eigenes Honorar sein wird.

Negativität

Wir können nicht damit aufhören, Autounfälle zu beobachten, schlechten Nachrichten mehr Aufmerksamkeit zu schenken und uns vollkommen von der Zerstörung und dem Drama im Leben anderer fesseln zu lassen – und das liegt nicht daran, dass wir morbid oder völlig masochistisch sind. Der Grund ist vielmehr der, dass wir nur zu selektiver Aufmerksamkeit fähig sind und negative Nachrichten als wichtiger und grundlegender und somit als dasjenige wahrnehmen, dem unsere Aufmerksamkeit als Erstes gelten sollte. Das liegt zum Teil an dem Hauch des Geheimnisvollen (wenn wir den Zweck des Negativen nicht in einem existenziellen Sinn verstehen, fasziniert es uns).

Konservativismus

Konservativismus, der Bruder des »Ankereffekts«, bedeutet, dass wir den Glauben an etwas bewahren, weil wir es nun mal glauben. Mit anderen Worten: Er ist der Vorbehalt dagegen, neue Informationen zu akzeptieren, selbst wenn diese Informationen zutreffender und nützlicher sind.

Die Clustering-Illusion

Die Clustering-Illusion beschreibt unsere Neigung, in zufälligen

Ereignissen Muster zu sehen, weil wir dies unbewusst beschlossen haben. Dies geschieht, wenn wir das Auto, das wir haben möchten, plötzlich überall sehen, oder uns auffällt, dass alle Rot tragen, wenn wir es tragen. Wir schaffen unbewusst Muster, die andere Menschen als zufällig betrachten würden, einfach weil wir nach der Bestätigung unserer Erwartungen suchen.

Bestätigungsfehler

Zu einer der bekanntesten Verzerrungen, dem Bestätigungsfehler, kommt es, wenn wir selektiv Informationen Gehör schenken, die unsere vorgefassten Meinungen zu Ideen und Problemen bestätigen oder beweisen. Es ist unsere Art, uns selbst und unser Weltbild zu schützen, und unsere Art, uns selbst zu bestätigen.

Nachträgliche Begründungstendenz

Wenn du bewusst eine Sache »auswählst«, neigst du dazu, sie positiver zu sehen und öfter aktiv ihre Mängel auszublenden, als du es bei einer Sache tun würdest, die du nicht selbst ausgewählt hast. Deswegen ist uns der Gedanke so wichtig, dass wir autonom entscheiden können, was richtig für uns ist – das bestimmt, wie wir für immer zu dieser Sache stehen werden.

17 *Was* emotional gefestigte Menschen *nicht tun*

1 Sie glauben nicht, dass jedes ihrer Gefühle etwas bedeutet.

Sie messen nicht allem, was sie fühlen, eine Bedeutung bei. Sie wissen, dass etwas nicht dadurch wahr wird, dass sie davon überzeugt sind.

2 Sie fühlen sich nicht dadurch bedroht, dass sie unrecht haben.

Sie wissen, dass es sie nicht als Person disqualifiziert, wenn sie eine falsche, nicht fundierte Überzeugung oder eine fehlerhafte Vorstellung haben.

3 Sie leugnen ihre Gefühle nicht mithilfe von Logik.

Sie bestätigen ihre Gefühle, indem sie sich diese eingestehen. Sie sagen nicht, jemand »sollte nicht« auf eine bestimmte Weise fühlen, wenn der Betreffende dies tut.

4 Sie messen nicht allem, was sie sehen, eine Bedeutung bei.

Sie gehen vor allem nicht davon aus, dass alles, was sie sehen oder hören, etwas mit ihnen zu tun hat. Sie vergleichen sich nicht mit anderen Menschen, da die Vorstellung, andere Menschen würden nur im Vergleich mit einem selbst existieren, im besten Fall dumm und im schlimmsten Fall egoistisch ist.

5 Sie müssen ihre Macht nicht beweisen.

Sie geben nicht vor, unbesiegbar zu sein, sondern sind meistens friedlich und entspannt, Eigenschaften, die eine wirklich selbstsichere Person ausmachen.

6 Sie meiden Schmerz nicht, selbst wenn sie Angst vor ihm haben.

Sie ertragen Unbehagen, um mit einer alten Gewohnheit zu brechen. Sie erforschen die Ursache eines Beziehungsproblems, statt von den Symptomen abzulenken. Sie erkennen, dass das Unbehagen nicht aus dem Schmerz selbst erwächst, sondern daraus, dass man ihn meidet.

7 Sie suchen nicht nach den Fehlern anderer Menschen, um deren Stärken herabzusetzen.

Sie reagieren auf jemandes Erfolge nicht mit Bemerkungen über seine Misserfolge.

8 Sie klagen nicht (zu viel).

Menschen klagen, weil sie möchten, dass andere ihren Schmerz erkennen und anerkennen. Bei dieser Anerkennung handelt es sich auch dann um eine Form der Bestätigung, wenn das eigentliche Problem nicht zur Sprache kommt.

9 Sie filtern nicht bestimmte Aspekte eines Erlebnisses heraus, um es zur Katastrophe aufzubauschen.

Menschen, die sich ausschließlich Worst-Case-Szenarien ausmalen,

vertrauen normalerweise nicht darauf, dass sie sich um sich selbst kümmern können, sollte etwas Unerwartetes geschehen – deswegen bereiten sie sich auf das Schlimmste vor und bringen sich so um das Beste.

---

10 Sie führen keine Liste über das, was man tun oder nicht tun sollte.

Sie erkennen, dass die Begriffe »richtig« und »falsch« einer subjektiven Wahrnehmung entspringen und dass der Glaube, es gebe einen universellen Verhaltenskodex, den alle Menschen befolgen müssten, nur regelmäßig zu Enttäuschungen führt.

---

11 Sie schwingen sich nicht zum Richter darüber auf, was richtig oder falsch ist.

Wenn es darum geht, Freunden einen Rat zu erteilen, gehen sie nicht davon aus, dass ihre Ideallösung für eine Situation auch für alle anderen die beste ist.

---

12 Sie ziehen keine allgemeinen Schlüsse aus ihren persönlichen Erfahrungen.

Sie ziehen keine auf ihren eigenen Erfahrungen basierenden allgemeinen Rückschlüsse auf die menschliche Spezies, weil sie wissen, dass sie in ihrem Alltag lediglich Einblick in einen kleinen Teil der Welt erhalten.

---

13 Sie richten ihre Persönlichkeit nicht danach aus, mit wem sie es zu tun haben.

Jeder fürchtet sich vor Ablehnung, aber nicht jeder erfährt die Art von Akzeptanz, die daraus erwächst, dass man voll und ganz man selbst ist.

---

14 Sie können für sich selbst eintreten, ohne aggressiv oder abwehrend zu sein.

Es klingt zwar wie ein Widerspruch, doch Aggressivität oder Abwehr sind Anzeichen von Unsicherheit. Tritt jemand ruhig für sich selbst ein, deutet das auf innere Entschlossenheit und Selbstachtung hin.

---

15 Sie gehen nicht davon aus, dass ihr Leben immer so bleiben wird, wie es gerade ist.

Sie sind sich immer der Tatsache bewusst, dass ihre Gefühle, ob gut oder schlecht, vorübergehender Natur sind. Das veranlasst sie, sich auf das Positive zu konzentrieren und das Negative leichter loszulassen.

18 10 wissenswerte Dinge *über* unsere Gefühle

1 Die langfristigen Auswirkungen emotionalen Missbrauchs können genauso schlimm, wenn nicht noch schlimmer sein als die Auswirkungen körperlichen Missbrauchs. [9]

Emotionaler Missbrauch wird oft nicht so ernst genommen wie körperlicher Missbrauch, weil er nicht immer »sichtbar« ist. Doch der Schweregrad der langfristigen Auswirkungen jeder Art von Missbrauch unterscheidet sich nicht so stark. Emotionaler Missbrauch ist dem physischen Missbrauch darin ähnlich, dass er systematisch das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl und die Denkweise einer Person untergräbt. Emotionaler Missbrauch kann sich auf vielfältige Weise manifestieren – durch Kontrollieren, Drohen, Erniedrigen, Kleinmachen, Kritisieren, Schreien usw.

2 Gefühle überdauern die Erinnerungen, von denen sie hervorgerufen wurden.

Wir nehmen vergangene Gefühle und projizieren sie auf Situationen in unserem gegenwärtigen Leben. Mit anderen Worten: Wenn wir Vergangenes nicht verarbeiten, wird es uns immer kontrollieren. Darüber hinaus lassen sich unsere irrationalen Ängste und größten Alltagssorgen auf ein Problem zurückführen, das in Angriff genommen werden muss, um unsere Angst wirkungsvoll bekämpfen zu können.

3 Kreative Menschen sind nicht grundlos depressiv. [10]

Der Ausdruck und das Erleben negativer Gefühle ist verbunden mit einer Aktivierung des rechten frontalen Cortex (und anderer Strukturen wie der Amygdala), mit anderen Worten: mit eben den Bereichen, die aktiviert werden, wenn man unentwegt kreativ ist und der konkreten Realität seiner gegenwärtigen Erfahrung eine abstrakte Bedeutung verleiht.

4 Angst ist nicht gleichbedeutend mit dem Wunsch, zu fliehen. Sie zeigt dein Interesse.

Das am stärksten mit Angst verbundene Gefühl ist Interesse, ob du es glaubst oder nicht. Es heißt sogar, dass Angst zwei Seiten hat: Fliehen und Erforschen. Das bedeutet, dass wir etwas im Allgemeinen nicht als »beängstigend« empfinden, wenn wir es nicht auch verstehen möchten,

wenn wir wissen, dass wir ein Teil davon sind, und das Gefühl haben, dass es zu unserem Erfahrungsschatz gehören wird.

---

5 Negative Gefühle sind kein Beweis für ein Versagen. Gesundheit zeichnet sich durch ein Spektrum an Gefühlen aus.

Negative Gefühle sind gut für dich. In der Tat wäre es ein Zeichen für eine psychische Erkrankung, wenn du durchgängig nur »Glück« – oder irgendein anderes Gefühl – empfinden würdest. So sind unser Körper und unser Geist einfach nicht gestrickt. Mit anderen Worten: Du sollst nicht ständig glücklich sein. Höre darauf, was dein Körper dir sagt. Negative Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Das Gefühl muss nicht korrigiert werden; die Sache, auf die es deine Aufmerksamkeit lenkt, schon.

---

6 Gefühle können »die Zukunft vorhersagen«, oder anders gesagt: Bauchgefühle sind real.

Eine Studie der Columbia University [11] zum Thema »Emotional Oracle Effect« zeigt, dass Menschen, die ihren Gefühlen trauen, zukünftige Entwicklungen voraussagen können. Da sie regelmäßig auf ihr Bauchgefühl hören, haben sie Zugang zu ihrem Unbewussten, das mehr oder weniger eine unbewusste Informationsquelle ist.

7 Wir können sozialen Schmerz stärker neu erleben als körperlichen Schmerz. Deswegen halten einige Forscher ihn in gewissem Sinne für schädlicher.

Wenn bei körperlichem Schmerz keine psychischen Faktoren im Spiel sind oder es vielmehr keinen angeborenen Instinkt gibt, der uns sagt, dass wir etwas verarbeiten oder uns anpassen müssen, um zu überleben, lassen wir die Erinnerung los. Unser Gehirn wird dagegen Zurückweisung oder andere soziale Gefühle oder Demütigungen höher gewichten, weil wir, wenn wir überleben wollen, Mitglieder des »Stamms« bleiben müssen.

8 Stress ist vielleicht das gefährlichste Gefühl überhaupt (vor allem, wenn es sich um Dauerstress handelt), und doch setzen wir uns damit weniger auseinander als mit anderen Gefühlen.

Entspannung bedeutet nicht, sich zu verhätscheln. Entspannung ist dringend notwendig. Stress schwächt jeden Teil von uns und steht auf die eine oder andere Weise mit den weltweit führenden Todesursachen in Zusammenhang: Unfällen, Herzkrankheiten, Selbstmord usw.

9 Die sozialen Medien sorgen in Wirklichkeit dafür, dass wir den emotionalen Zugang zueinander verlieren.

Uns ständig Clips vom Leben anderer Menschen anzusehen, führt dazu, dass wir uns eine bestimmte Vorstellung von der Realität zusammenbasteln – eine, die weit entfernt von der Wahrheit ist. Wir entwickeln solche Ängste im Zusammenhang mit den sozialen Medien (und der Frage, ob wir den von uns erwarteten Standards gerecht werden oder nicht), dass wir anfangen, der Bildschirmzeit Priorität gegenüber persönlichen Begegnungen einzuräumen. Da wir Intimität (romantische und nicht romantische) zum Überleben brauchen, wird das zu einem immer schädlicheren Faktor in unserer Kultur.

> 10 »Wir können Gefühle nicht selektiv betäuben. Wenn wir [bittere Gefühle] betäuben, betäuben wir Freude, Dankbarkeit und Glück.«

Laut Brené Brown können wir nicht ein einzelnes Gefühl betäuben, ohne auch alle anderen zu betäuben. [12] Man kann Traurigkeit nicht ignorieren, ohne sich gleichzeitig unempfänglich für das Glück zu machen. Soll heißen: Es ist gesünder, alles zu verspüren, das Gute und das Schlechte.

[9] Spinazzola, Joseph. »Childhood Psychological Abuse as Harmful as Sexual or Physical Abuse«, in: *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,* 2014. American Psychological Association, https://www.apa.org/pubs/journals/tra/index .

[10] Adams, William Lee. »The dark side of creativity: Depression + anxiety x madness = genius?«, CNN 2014.

[11] Lee, Leonard; Stephen, Andrew; Pham, Michel. »The Emotional Oracle Effect«, in: *Journal of Consumer Research* 2012, https://www8.gsb.columbia.edu/newsroom/newsn/1957/the-emotional-oracle-effect .

[12] Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead,* New York 2015.

19 Die kleinen Dinge, *die einen* unmerklichen Einfluss darauf haben, *wie du über* deinen Körper denkst

1 Wie deine Eltern über ihren Körper gedacht und was sie über ihn – und andere Körper – gesagt haben, selbst als du noch klein warst oder deine Eltern glaubten, du würdest nicht zuhören. Mein Lieblingsspruch lautet: »Die Art, wie wir mit unseren Kindern sprechen, wird zu ihrer inneren Stimme.«

2 So gut zu photoshoppen, dass du nicht einmal merkst, dass Photoshop im Spiel ist (und deine Wahrnehmung von dem, was »normal« ist, völlig verzerrt wird).

3 Die Einstellung der ersten Menschen, mit denen du eine Beziehung hattest/intim warst, und ob sie deinen Körper als so überwältigend anerkannt haben, wie er war (und ist). Unsere körperlichen Komplexe lassen sich, aus welchem Grund auch immer, oft auf diese ersten Erfahrungen zurückführen, vor allem, wenn diese negativ waren.

4 Wie du andere Menschen beurteilst. Was dir als Erstes in den Sinn kommt, wenn du jemanden beleidigst, sagt – vor allem, wenn es um etwas Körperliches geht – sehr viel mehr über dich selbst aus als über die betreffende Person.

5 Die Art, wie deine Freunde mit ihrem Körper umgehen und sich verhalten. Hier geht es weniger darum, was sie zu dir oder über sich selbst sagen. Entscheidend ist, wie du ihr Tun wahrnimmst. Wir übernehmen unbewusst die kollektive Denkweise der Gruppe, mit der wir am meisten Zeit verbringen.

6 Welche Medien du nutzt. Die Bücher und Zeitschriften, die du liest, die Websites, die du besuchst, und die Fernsehshows, die du dir ansiehst, erzeugen zusammen deine Vorstellungen davon, was »normal« und was »ideal« ist. Und diese Vorstellungen stammen normalerweise von den Personen und Figuren, mit denen du dich am meisten identifizierst.

7 Dein Erbe und deine Heimatstadt. Essen ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Kultur – beim gemeinsamen Essen lassen sich wunderbar Kontakte pflegen – und es ist eng verknüpft mit der Kultur, in der du aufgewachsen bist. Emotionales Essen kann schon in einem frühen Alter beginnen, und beiläufige Urteile über deine Figur, ohne böse Absicht von Verwandten geäußert, können sich nach einer Weile in deiner Psyche festsetzen.

8 Ob du schon einmal eine Beziehung hattest, die mehr als nur oberflächlich war. Es fällt schwer, zu glauben, dass Liebe existieren kann, die nicht auf körperlichen Erwartungen beruht, bis man es erlebt und erkennt, dass das Aussehen wirklich nicht an erster Stelle steht.

9 Wenn du Fitness als Mittel zum Zweck – um einen anderen Körper zu bekommen – betrachtest und nicht als etwas Ganzheitliches, das dich am Laufen hält (Wortspiel beabsichtigt).

10 Wie aufrichtig deine Freundschaften sind. Wenn du Freundschaften nur aus Bequemlichkeit aufrechterhältst – wenn du niemanden in deinem Leben hast, für den du um deiner selbst willen wichtig bist und nicht wegen dem, was du für ihn tust –, wirst du im Allgemeinen auf eine physische, äußere Art der Akzeptanz ausgerichtet sein.

11 Die Kommentare, die dir Menschen auf der Straße zurufen. Selbst wenn Pfiffe als Kompliment »gemeint« sind, degradieren sie deinen Körper dennoch zu einer Ware.

12 Wie viel du von Gesundheit versus genetische Ausstattung verstehst, der Tatsache, dass wir nie auch nur eine Fettzelle verlieren. Die Zellen schrumpfen nur, und die Vorstellungen davon, was groß oder klein, schwer oder leicht ist, sind völlig subjektiv und für jeden anders. Wenn du deinen Körper nur danach beurteilst, als wie

annehmbar du ihn im Vergleich mit anderen Körpern empfindest, wird er nie gut genug sein.

13 Lebensmittel als »gut« oder »schlecht« einzustufen, je nachdem, wie sie sich auf dein Aussehen oder deine Gefühle auswirken oder wie gut sie für dich sein werden. Das verzerrt deine Vorstellung davon, was generell wichtig für deinen Körper ist.

14 Keine Zeit draußen zu verbringen. Die Sonne regeneriert deinen Körper – wir sind genauso abhängig von der Sonne wie die Lebensmittel, die wir essen –, und wenn du deinem Körper diese Quelle der Wärme und des Lichts vorenthältst, entziehst du ihm die Wohlfühlhormone und alles andere, was er braucht.
15 Nichts Wichtigeres zu haben, worauf du deinen Selbstwert gründen kannst. Wenn du glaubst, der Welt nichts Wichtigeres bieten zu können, wirst du dich unweigerlich auf das fokussieren, was am leichtesten zu sehen und zu beurteilen ist.

16 Unerwiderte Liebe. Schnell schieben wir es auf etwas Körperliches, wenn jemand nicht an uns interessiert ist. Doch mit jemandem, der dich nur liebt, wenn du zehn Kilo weniger hast, willst du ohnehin nicht zusammen sein.

17 Die ständige Aufmerksamkeit, die den Körpern von Prominenten gewidmet wird; wie oft du dich mit News

dazu beschäftigst und wie ernst du diese nimmst. Ob diese Menschen »zurückkommen«, nachdem sie ein Kind bekommen haben, oder einfach die Höhen und Tiefen des Lebens durchleben – sie stehen unter der Art von Beobachtung, die es fast normal erscheinen lässt, sich zwanghaft damit zu beschäftigen, dass man nach der Geburt eines Babys fünf Kilo zugenommen hat. Es gehört zu ihrem Job, das zu ertragen, und es ist schrecklich, doch du musst nicht zu denen gehören, die sich mit solchen Nachrichten die Zeit vertreiben. Es hilft niemandem. Halte dich an deine eigenen Wertmaßstäbe.

18 Zu vergessen, was unsere Körper tun sollen – lachen und spielen und springen und umarmen und lieben. Kantige Hüftknochen bieten buchstäblich keinerlei evolutionären Vorteil dabei.

20 Zielsetzungen, *bei denen es mehr darum geht,* das zu genießen, was du hast, als dem nachzujagen, *was du nicht hast*

Meilensteine sind Zeichen dafür, dass du dich entwickelst – sie sorgen aber nicht auf die Art für emotionale Erfüllung, wie wir es erwarten. Diese falsche Erwartung lässt uns zu Beginn jedes neuen Jahres Vorsätze fassen, unser Leben zu ändern, statt uns zu ändern. Doch was wäre, wenn wir uns Ziele setzen würden, bei denen es mehr darum geht, das zu lieben, was wir haben, als dem nachzujagen, was wir nicht haben? Was, wenn wir erkennen würden, dass dies genau das ist, wonach wir von vornherein gestrebt haben? Es ist etwas, über das es sich nachzudenken lohnt – wenn nicht sogar etwas, was man ausprobieren könnte. Hier ein paar Ideen, wie du loslegen kannst:

---

1 Mach dort weiter, wo du aufgehört hast. Lies die nur halb gelesenen Bücher in deinem Regal zu Ende. Iss das, was du im Schrank findest. Trage das, was du besitzt, auf eine Weise, über die du nie zuvor nachgedacht hast. Entschuldige dich aus ehrlichem Herzen. Ruf alte Freunde an. Nimm alte Projekte wieder auf. Probiere andere Wege aus.

2 Suche nach Möglichkeiten, Menschen so wertzuschätzen, wie sie sind, und nicht so, wie du sie gerne hättest. Es ist nicht deine Aufgabe, darüber zu urteilen, wer deine Liebe und Freundlichkeit verdient. Es ist nicht deine Aufgabe, mit anderen abzurechnen. Deine Aufgabe besteht allein darin, sie auf angemessene Weise zu lieben. Es steht dir nicht zu, über andere zu richten.

3 Nimm dir mehr Zeit für die Freunde, die du hast, als für die Suche nach denen, die du nicht hast. Hör auf, zu zählen, wie viele Menschen in deinem Leben sind, als würdest du dich geliebt fühlen, wenn du eine bestimmte Zahl erreicht hast. Beginne, wertzuschätzen, wie selten und schön es ist, auch nur einen engen Freund im Leben zu haben. Nicht jeder hat so viel Glück.

4 Schreibe jeden Tag eine Sache auf, die zu tun dein Körper dir erlaubt hat. Ob du dir deine Lieblingsshow angesehen oder auf dem Weg zur Arbeit den Geräuschen auf der Straße gelauscht hast, ob du in der Lage warst, am Computer zu arbeiten oder jemanden, den du liebst, zu umarmen – konzentriere dich mehr darauf, was dein Körper tut, als darauf, wie du dabei aussiehst.

5 Lerne, Dinge zu lieben, die nicht viel kosten: die Gesellschaft eines Freundes, einfaches Essen, den Aufenthalt im Freien, Spaziergänge, Sonnenuntergänge, eine durchschlafene Nacht und gute Arbeit.

6 Fang an, ein Tagebuch zu führen, in dem du jeden Tag des Jahres in einem oder zwei Sätzen zusammenfasst. Dass das Tagebuchführen in der Regel nur rund eine Woche durchgehalten wird, liegt daran, dass niemand die Zeit (oder die Energie) hat, sein Alltagsleben sorgfältig oder ausführlich zu beschreiben. Doch wir verpassen dadurch die unglaubliche Chance, zu sehen, wie weit wir gekommen sind und woraus unser Leben letztlich besteht – also mach es dir leicht. Schreibe vor dem Schlafengehen nur einen Satz auf, der den Tag zusammenfasst. In einem Jahr wirst du dafür dankbar sein.

7 Versuche, einen Sinn in der Arbeit zu sehen, die du tust, und nicht in der Arbeit, die du gern tun würdest. Und hab Freude an dieser Arbeit. Erfüllung in der Arbeit zu finden, heißt nicht, deiner Vorstellung von einem »Zweck« nachzujagen. Vielmehr geht es darum, das, was du bereits tust, mit Sinn zu erfüllen.

8 Führe deine eigenen Feiertagstraditionen ein. Sorge dafür, dass die ganz besonderen Tage des Lebens widerspiegeln, wer du bist, was du liebst und wie du dein Leben feiern möchtest.

9 Verzichte eine Zeit lang darauf, Geld auszugeben, und verwende nur das, was du hast. Schule dich in der Kunst, dir zugunsten von etwas Wichtigerem unmittelbare

Belohnungen zu verwehren, und mach dir klar, dass du bereits alles hast, was du brauchst, oder zumindest mehr, als du glaubst (selbst wenn es sich nicht so anfühlt).

10 Gib allem, was du besitzt, ein »Zuhause«. Das ist im Grunde der Schlüssel dazu, sich in seinen Räumlichkeiten wohlzufühlen. Sieh deine Habe durch und behalte nur das, was du als zweckmäßig oder schön empfindest. Weise diesen Dingen dann ein »Zuhause« oder einen Platz zu, an den sie jeden Abend zurückgebracht werden. Dies sorgt dafür, dass du den Flow in deinem Zuhause gelassen und mühelos aufrechterhalten kannst.

11 Lerne, nicht über deine Verhältnisse zu leben – egal, wie viel du verdienst, deine Gewohnheiten bleiben dieselben. Wenn du dein gesamtes Einkommen als »frei verfügbares Geld« betrachtest (im Gegensatz zu Geld für Investitionen, Geld, das man zurücklegt, usw.), wirst du immer in diese Gewohnheit zurückfallen, egal, wie hoch dein Einkommen ist. Nur indem du lernst, gut im Rahmen deiner Mittel zu leben, wirst du in der Lage sein, dann, wenn du mehr verdienst, auch tatsächlich deine Ziele zu erreichen.

12 Ruf deine Mutter an. Nicht jeder kann das noch.

13 Strebe danach, den vorhandenen Dingen eine Bedeutung zu verleihen und nicht nach Dingen zu suchen, um ihnen eine Bedeutung zu geben. Jage der

Freundlichkeit statt dem »Erfolg« hinterher. Betrachte nicht Reichtum, sondern Intelligenz, Freundlichkeit oder Aufgeschlossenheit als Zeichen dafür, dass ein Leben gut gelebt wird.

14 Tue die wichtigsten Dinge gleich morgens. Verwende deine Energie, wenn du am meisten davon hast, auf das, was am meisten zählt. Es hilft dir auch, zu definieren, was wirklich für dich wichtig ist.

15 Werde das los, was dir nicht länger nützt. Lerne, dich der großen Dinge zu entledigen, indem du dich von den kleinen trennst. Es ist leichter, negative Gedanken und Gefühle zu vermeiden, wenn du in der Lage bist, dich von negativ besetzten Besitztümern und Objekten zu trennen.

16 Teile dir deine Kraft ein – wenn du irgendwann etwas tust, bei dem du deinen Atem nicht spüren kannst, bist du zu schnell. Räume der körperlichen Entspannung oberste Priorität ein – egal, was du tust. Behalte deinen Atem immer im Auge. Tue alles, was du tust, bewusst, und sei dabei achtsam und präsent. Nicht die Quantität dessen, was wir erreichen, zählt, sondern die Qualität.

21 102 Arten, *dein Leben nicht* von irrationalen Gedanken *ruinieren zu lassen*

1 Lerne, das, was tatsächlich geschieht, von dem zu unterscheiden, worüber du derzeit nachdenkst.

2 Lerne, zwischen Ehrlichkeit und Wahrheit zu unterscheiden. Etwas ehrlich zu fühlen, kann sich davon unterscheiden, etwas wahrhaftig zu fühlen – Ersteres ist normalerweise vorübergehend, Letzteres geht tiefer und ist beständig.

3 Versuche nicht länger, dich im Wald zurechtzufinden, solange es dort dunkel ist. Du wirst am ehesten das Bedürfnis verspüren, etwas in deinem Leben zu ändern, wenn deine Gefühle übermächtig sind, doch das ist der schlechteste Zeitpunkt. Entscheide nichts, wenn du verärgert bist. Beruhige dich zunächst.

4 Feuer kann dein Haus niederbrennen oder dir jeden Abend dein Essen kochen und dich im Winter warm halten. Mit deinem Geist ist es genauso.

5 Erkenne, dass Angst ihren Ursprung in Scham hat. Der Gedanke, dass der, der du bist, oder das, was du tust, nicht »richtig« ist, setzt Energie frei, die dir helfen soll, dies zu ändern. Du leidest, weil es nichts gibt, das du ändern kannst, um dieses drängende, panische Gefühl zu vertreiben. Denn es handelt sich um eine fehlerhafte Wahrnehmung dessen, wer und wie du bist.

6 Lege deinen Tunnelblick ab, indem du deine Geschichte auf ein Blatt Papier schreibst. Beginne mit: »Ich heiße …«, und führe dann auf, wo du wohnst, was du beruflich machst, was du erreicht hast, mit wem du Zeit verbringst, woran du arbeitest, worauf du stolz bist.

7 Erkenne, dass Gedanken Illusionen sind, aber sehr wirkmächtige. Mache eine Bestandsaufnahme all deiner Gedanken und Sorgen in Bezug auf das, was sich letztlich als nicht real erwiesen hat. Denke an die viele Zeit, die du damit vergeudet hast, dich auf etwas vorzubereiten, was nie eingetroffen ist, und auf Probleme, die nur in deinem Kopf existierten.

8 Übe dich in negativer Visualisierung. Schaffe greifbare Lösungen für deine nicht greifbaren Ängste. Halte dir vor Augen, dass du nicht wirklich sterben wirst, wenn du einen Job oder einen geliebten Menschen verlierst. Erstelle eine Liste der Dinge, über die du dir die meisten Sorgen machst, und male dir das Schlimmste aus, zu dem

es kommen könnte. Plane dann genau, wie du damit umgehen würdest, wenn es wirklich einträte.

9 Hör auf, kopfgesteuert zu sein. Tue Dinge mit den Händen. Koche, putze, geh nach draußen.

10 Überwinde das eindimensionale Denken. Menschen, die sich viele Sorgen machen, haben meistens sehr starre Ansichten zu dem, was ist und was nicht ist. Sie sehen nicht die Komplexität, die Möglichkeit, die Größe des Eisbergs unter Wasser – die Realität, die sie nicht kennen und nicht sehen können.

11 Praktiziere gesundes Unbehagen. Lerne, dich auf deinen Stress einzulassen, statt dich ihm zu widersetzen.

12 Ändere dein Ziel. Das Ziel besteht nicht darin, sich permanent »gut« zu fühlen, sondern darin, eine gesunde Bandbreite an Emotionen zum Ausdruck bringen zu können, ohne Gefühle zu unterdrücken oder zu leiden.

13 Stelle dir folgende Fragen, wenn ein Gedanke dich aus der Fassung bringt. »Ist das wahr? Kann ich mir absolut sicher sein, dass es wahr ist?« In den meisten Fällen wird die Antwort auf beide Fragen »Nein« lauten.

14 Tue mehr. Wenn du die Zeit hast, dich regelmäßig von irrationalen, kreisenden Gedanken vereinnahmen zu lassen, brauchst du mehr, worauf du dich konzentrierst,

mehr, auf das du hinarbeitest, und mehr, was dich Anstrengung kostet. Sorge dafür, dass du dir mehr Zeit dafür nimmst, zu leben, als über das Leben nachzudenken.

15 Akzeptiere die Tatsache, dass jeder überall seltsame, irrige, verstörende Gedanken hat, denen jeglicher Bezug zur Realität fehlt. Du bist kein Freak. Du bist (wahrscheinlich) nicht krank. Du musst nur lernen, dich nicht von deinen eigenen Gedanken einschüchtern zu lassen.

16 Normalerweise flippst du nicht aus, wenn sich in deinem Leben etwas ändern muss. Es kommt zu Depressionen, Angst, Widerstand, Traurigkeit, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Hör auf, das Ausmaß deiner Panik als Gradmesser dafür zu betrachten, wie schlimm die Dinge stehen. Prüfe stattdessen, wie es um deine emotionale Selbstregulation bestellt ist, dann erkennst du, was wirklich richtig oder falsch ist – was du immer wieder tust und wie du dich regelmäßig fühlst.

17 Wenn du dich in etwas hineinsteigerst, dann sage laut: »Ich habe eine Panikattacke. Ich habe irrationale Gedanken.« Das ist der erste Schritt, zur Realität zurückzukehren.

18 Erkenne deine Komfortzonen und begib dich von Zeit zu Zeit wieder in sie hinein. Sich in unbekanntes Terrain

vorzuwagen, ist ein schrittweiser Prozess – tust du es zu schnell, ist der Zusammenbruch vorprogrammiert.

19 Widerlege dich. Zeige dir, dass deine Gedanken keine Basis in der Realität haben. Geh zum Arzt und lass dir bestätigen, dass du nicht an einer unheilbaren Krankheit leidest. Frag jemanden, wie er über dich denkt, wenn du es nicht weißt. Lebe nicht in der Grauzone, wenn du Antworten bekommen kannst.

20 Vertraue dir nicht immer. Gestatte es dir, dich zu irren. Öffne dich für den Gedanken, dass du nicht weißt, was du nicht weißt. Haben irrationale Gedanken deine Gefühle hervorgerufen, können sie durchaus falsch sein.

21 Vertraue dem, was dir Frieden gibt. Der Gedanke an eine Liebesbeziehung oder eine Karriere in deinem Traumberuf mag dir anfänglich Angst einjagen, doch wenn es das ist, was du wirklich willst, wird er dir auch ein Gefühl von »Ja« vermitteln. Vertraue deinen »Ja«-Gefühlen.

22 Nimm die Fälle, in denen du dich am unwohlsten fühlst, als Zeichen dafür, dass es an der Zeit ist, sich weiterzuentwickeln. Du musst lernen, anders zu denken, anders zu sehen und anders zu handeln. Du musst dich öffnen. Tust du das nicht, wirst du für immer in deinem Kokon stecken bleiben.

23 Verliebe dich in das Unbekannte, denn es wird dir fast immer etwas bringen, was besser ist als das, was du dir hättest vorstellen können – Dinge, die schlechter sind, als du es dir hättest vorstellen können, sind fast immer das Ergebnis deines eigenen Denkens oder deiner Wahrnehmung dessen, was sie über dich selbst oder deine Zukunft aussagen.

24 Praktiziere radikale Akzeptanz. Lerne, auch die Teile deiner Geschichte zu erzählen, die du lieber unter den Teppich kehren würdest. Du darfst sagen: »Ich liebe meinen Körper nicht. Ich habe gerade das Gefühl, mich in einer Sackgasse zu befinden. Ich bin nicht glücklich in meiner Beziehung. Ich habe Schulden«, ohne dass es eine verurteilende Aussage ist.

25 Mach dir bewusst, dass drei Schichten dich prägen: deine Identität, deine Scham und dein wahres Selbst. Deine Identität ist die äußerste Schicht. Sie ist die Vorstellung, die andere deiner Meinung nach von dir haben. Deine Scham ist das, was verhindert, dass du dein wahres Selbst, das dein Innerstes bildet, zum Ausdruck bringst. Sie ist dafür verantwortlich, dass irrationale Gedanken auftauchen und gedeihen. Arbeite daran, die Lücke zwischen der Person, für die deine Umwelt dich hält, und der Person, die du tatsächlich bist, zu schließen. Deine psychische Gesundheit wird sich erheblich verbessern.

26 Praktiziere Atemübungen. Das mag ermüdend klingen, wenn du bereits versucht hast, das tiefe Atmen zu lernen, und es nicht funktioniert hat. Doch die tiefe Atmung gehört tatsächlich zu den effektivsten rezeptfreien Lösungen, wenn du kurz davor bist, auszuflippen.

27 Erweitere deine Wahrnehmung. Wenn du dich unwohl fühlst, wirst du dazu gedrängt, über das hinauszudenken, was du kennst. Du wirst aufgefordert, dich selbst auf eine neue Art und Weise zu sehen. Öffne dich für Möglichkeiten, die du normalerweise nicht in Betracht ziehen würdest, oder Schichten von dir selbst, die du erst noch kennenlernen musst.

28 Übe dich in rationalem Denken und tue es oft. Du solltest nicht darauf vertrauen, dass dein Verstand automatisch gesund denkt. Du musst ihn darauf trainieren.

29 Zu diesem Training gehört es, zu wissen, was zu tun ist, wenn etwas Irrationales auftaucht – es objektiv zu bewerten, zu entscheiden, ob es dir von Nutzen ist, und darüber zu lachen, wenn dies nicht zutrifft.

30 Irrationale Gedanken sind manchmal Produkte intensiver rationaler Ängste, die du dir noch nicht ganz eingestanden hast oder mit denen du noch fertigwerden musst. Wenn du in einer stabilen Gemütsverfassung bist, setz dich hin und gestehe dir ehrlich ein, um welche

Ängste es sich handelt.

31 Unterscheide zwischen Kontrollierbarem und Unkontrollierbarem. Du kannst zum Beispiel kontrollieren, wie viel Mühe du in deine Arbeit steckst. Du kannst nicht kontrollieren, wie andere Menschen darauf reagieren. Du kannst kontrollieren, welche Kleidung du jeden Tag trägst. Du kannst nicht kontrollieren, wie gut du nach Ansicht anderer Menschen aussiehst.

32 Hör auf, so zu tun, als wüsstest du, was andere Menschen denken.

33 Hör auf, so zu tun, als wüsstest du, was die Zukunft auf unbestimmte Zeit bereithält.

34 Begreife, dass dein Selbstgefühl etwas ausschließlich Mentales und die Grundlage deiner geistigen Gesundheit ist. Wenn du glaubst, jemand zu sein, der Schmerz oder Verluste ertragen kann, wirst du jemand sein, der Schmerz oder Verluste ertragen kann. Wenn du glaubst, dass du es wert bist, geliebt zu werden, wirst du Liebe erfahren.

35 Arbeite daran, dein Selbstgefühl mithilfe von Dingen, die nicht materiell oder oberflächlich sind, neu zu definieren. Statt sich als attraktive, erfolgreiche Person zu sehen, solltest du lernen, dich als jemanden zu verstehen,

der widerstandsfähig ist, liebend gern neue Erfahrungen macht, fähig ist, andere innig zu lieben, usw.

36 .Lerne, jeden Tag aus der Perspektive deines älteren Ichs zu sehen.

37 Denke darüber nach, wer du vor zwei Jahren oder sogar fünf Jahren warst. Versuche, dich an irgendeinen Tag in deinem damaligen Leben zu erinnern. Nimm wahr, dass sich deine Aufmerksamkeit sofort auf das richtet, wofür du dankbar sein solltest. Lerne, das auch in deinem heutigen Leben so zu machen.

38 Manchmal ist die beste Methode, mit etwas fertigzuwerden, die, einfach daran zu arbeiten, es zu vergessen. Nicht alles erfordert eine Analyse.

39 Die beste Methode, etwas zu vergessen, ist die, dein Leben mit Neuem, Besserem zu füllen. Mit etwas, was du vielleicht nicht erwartet hast, von dem du gar nicht wusstest, dass du nichts davon wusstest. Mit etwas, von dem du nie gedacht hättest, dass du es mögen würdest.

40 Akzeptiere, dass irrationale Gedanken, so wie Angst oder Traurigkeit oder irgendetwas anderes, immer Teil deines Lebens sein werden. Sie verschwinden nicht einfach. Sie zu haben, ist kein Anzeichen dafür, dass du zurückgerudert oder vom Weg abgekommen bist oder dass etwas ganz und gar nicht mit dir stimmt.

41 Erkenne, dass es einen Zusammenhang zwischen Sorge und Kreativität gibt. Es handelt sich um den grundlegendsten Aspekt der Evolution des Menschen: Je mehr wir etwas fürchten, desto kreativer sind wir, Lösungen zu finden, um uns an eine Alternative anzupassen. Betrachte deine Ängste als Auslöser, dein Leben zu verbessern, nicht als etwas, was dich zum Leiden verdammt.

42 Vergiss nicht, dass du entscheiden kannst, worüber du nachdenkst, selbst wenn es sich so anfühlt, als könntest du es nicht. Denn dieses Gefühl entsteht wiederum dadurch, dass du entscheidest, dies zu glauben.

43 »Entscheide dich, nicht verletzt zu werden – und du wirst dich nicht verletzt fühlen. Fühl dich nicht verletzt – und du wurdest es auch nicht.« Mark Aurel

44 Geh nach draußen, schau hoch zu den Sternen und trinke ein Glas Wein.

45 Führe ein Bullet Journal. Wenn du deine Aufzeichnungen dann später noch einmal liest, wirst du erkennen, worin deine Muster bestehen, vor allem die Selbstsabotage-Muster.

46 Meditiere und stell dir vor, du würdest mit deinem ältesten, weisesten, optimalsten zukünftigen Selbst

sprechen. Wenn du das tust, tauche tief in dein Unterbewusstsein ein. Lass dich bei deinen Entscheidungen von der Person leiten, die zu werden du hoffst.

47 Lache.

48 Wenn du dir Sorgen machst und andere um Ratschläge bittest, so frage dich zunächst, welche Ratschläge du dir erhoffst. Diese beinhalten genau das, was du dir sagen möchtest.

49 Sprich mit anderen Menschen und bitte sie, dir von den albernen Dingen zu erzählen, um die sie sich unbegründete Sorgen machen. Du befindest dich in guter Gesellschaft.

50 Arbeite daran, deine mentale Stärke zu entwickeln. Trainiere deinen Geist, so wie du es mit deinem Körper tun würdest. Arbeite daran, dich zu fokussieren, zu denken, dir Dinge vorzustellen. Das ist möglicherweise das Beste, was du für dein Leben tun kannst.

51 Bedanke dich dafür, dass du dich wichtig genug nimmst, um überhaupt wegen irgendetwas in Panik zu geraten.

52 Erinnere dich daran, dass das, wovor du Angst hast, die Schattenseite dessen ist, was du liebst. Je mehr Angst,

desto mehr Liebe. Lerne, zu sehen, was richtig ist, und dir nicht nur Sorgen darüber zu machen, was nicht richtig ist.

53 Erteile dir die Erlaubnis, dich okay zu fühlen. Wir lieben es, wenn andere Menschen uns lieben, auch wenn genau genommen niemand sein Gefühl der Liebe auf einen anderen übertragen kann. Und doch sehnen wir uns nach der Liebe anderer, weil sie dazu führt, dass wir den mentalen Schalter umlegen, der uns glücklich, stolz, aufgeregt und zufrieden sein lässt. Der Trick, »uns selbst zu lieben«, ist einfach der, aus eigenem Antrieb den Schalter umzulegen.

54 Halte dein Zuhause sauber und ordentlich.

55 Rezitiere – wenn nötig, vor dem Spiegel – Mantras oder Gebete oder Motivationsreden, also alles, was dafür sorgt, dass du dein Denken auf etwas Positives und Hoffnungsvolles richtest.

56 Füttere deinen Geist mit Dingen, die dich – abgesehen von deinen eigenen Problemen – interessieren.

57 Gelingt es dir nicht, so bedeutet das, dass du dich noch nicht gut genug kennst. Das ist in Ordnung. Der Punkt ist, dass du es jetzt erkennst und zu lernen beginnst.

58 Übe dich im Glücklichsein. Äußere Ereignisse stiften keinen Sinn und sorgen auch nicht für Erfüllung oder Zufriedenheit; unsere Art, sie zu sehen, tut dies. Wenn du alles unter dem Gesichtspunkt des Mangels betrachtest, wirst du immer unglücklich sein, egal, was du hast oder bekommst.

59 Tue etwas Unerwartetes. Buche eine Reise, geh mit jemandem aus, der nicht zu dir passt, lass dir ein Tattoo stechen, such nach einem neuen Job in einem Bereich, von dem du glaubtest, dass er dir nicht gefallen würde. Zeige dir, dass du nicht weißt, was du über dein Leben oder dich selbst nicht weißt. Nicht vollends. Noch nicht.

60 Praktiziere radikale Akzeptanz. Entscheide dich, dein Zuhause und deinen Körper und deine Arbeit zu lieben, auch wenn dir das nicht die ganze Zeit über gelingen mag. Entscheide dich, dein Leben auf Dankbarkeit und deine Vision zu gründen, statt es von deinen Ängsten bestimmen zu lassen.

61 Achte darauf, mit wem du dich umgibst. Der Mensch, mit dem du am meisten zu tun hast, wird entscheidend dafür verantwortlich sein, wie du dich in den kommenden Jahren entwickelst. Gib acht!

62 Verbringe Zeit allein, vor allem, wenn dir nicht danach ist. Du bist dein erster und letzter Freund – du bist es, der bis zum Ende bei dir ist. Wie kannst du

erwarten, dass jemand anderes bei dir sein möchte, wenn nicht einmal du selbst es willst?

63 Schreib deine »Erfolgs«-Geschichte um. Manchmal bedeutet Erfolg, genug Schlaf zu bekommen. Manchmal, das zu tun, wovon du weißt, dass es richtig ist, obwohl alle in deinem Leben es gering schätzen. Manchmal bedeutet es einfach nur, den Tag oder den Monat durchzustehen. Schraube deine Erwartungen herunter.
64 Formuliere deine Ängste detailliert aus.

65 Hör gruselige Podcasts oder schau dir Horrorfilme an. Setz dich Dingen aus, die Angst machen. (Das wird es entweder besser oder schlimmer machen, aber hey, versuch es mal.)

66 Träume größer. Wenn du das Gefühl hast, ständig dieselben Probleme im Kopf zu wälzen, ist es an der Zeit, dir eine Zukunft auszumalen, die größer ist als deine Gegenwart. Wenn du etwas Wichtigeres hast, auf das es hinzuarbeiten gilt – oder jemanden, für den es sich lohnt, ein besserer Mensch zu werden –, wird die Fixierung auf kleine, erfundene Probleme schnell verschwinden.

67 Verwechsle einen zerbrochenen Traum nicht mit einer zerstörten Zukunft.

68 Verwechsle ein gebrochenes Herz nicht mit einem zerstörten Leben.

69 Schaffe dir einen Tagesablauf, den du liebst, einen, der genügend Schlaf und Freizeit und ein realistisches Maß an »Dingen mit einschließt, von denen du weißt, dass du sie erledigen solltest«, im Unterschied zu »Dingen, die du tatsächlich tun willst«.

70 Überprüfe dich selbst. Entscheide dich, zu glauben, dass das Leben, das du hast, mehr als genug ist.

71 Nimm dir einen Abend (oder ein paar Abende) Zeit, über deine Vergangenheit zu meditieren. Denk an all den Schmerz und die Traurigkeit, die du verdrängt hast. Erlaube dir diese Gefühle. Wenn du sie an die Oberfläche lässt, werden sie dich nicht länger kontrollieren.

72 Entscheide dich, etwas zu tun, weil du Freude haben willst, und nicht, weil du Schmerz vermeiden möchtest.

73 Nimm dein Leben ehrlich unter die Lupe, prüfe, wie viel du konstruiert hast, um Schmerz zu vermeiden. Entscheide dann, ob diese Ängste überhaupt berechtigt sind oder nicht. Hast du eine geringere Meinung von dir, damit die Meinung anderer dich nicht verletzen kann? Gehst du Beziehungen ein, in denen du unerwünscht bist, damit du dich nicht für die Verletzlichkeit öffnen musst, die mit der Liebe einhergeht?

74 Mach Pläne, um dir das Leben aufzubauen, das du dir

wünschst, und zwar nicht, weil du dein aktuelles Leben hasst, sondern weil du in die Person verliebt bist, die du werden möchtest.

75 Sei kritisch, was du als Wahrheit akzeptierst, wem du deine Energie schenkst, was du tust, wenn du etwas auf die lange Bank schiebst, und womit du dich zu Hause umgibst.

76 Nimm Kontakt mit anderen auf. Nimm Kontakt mit anderen auf. Nimm Kontakt mit anderen auf.

77 Stelle Vision Boards her. Oder nutze einfach öfter Pinterest. Das Leben zu sehen, das du dir wünschst, ist der erste Schritt, es zu verwirklichen.

78 Denke daran, dass du nicht traurig bist wegen dem, was du verloren hast – du bist traurig wegen dem, was du nie wirklich haben konntest. Du wirst bedauern, was du nicht getan hast, nicht, was du getan hast.

79 Nimm dir Zeit, jemand anderem zu helfen. Arbeite ehrenamtlich in einem Obdachlosenheim, spende deine Habe, arbeite mit Kindern nach der Schule. Sorge dafür, dass sich dein Leben um mehr dreht als nur um deine eigenen Wünsche.

80 Definiere »Glück« um, und zwar nicht als etwas, das du empfindest, wenn du bekommst, was du willst,

sondern als etwas, das du empfindest, wenn es etwas Sinnvolles in deinem Leben gibt, auf das du Tag für Tag hinarbeiten kannst.

81 Fokussiere dich darauf, besser zu werden, aber halte nicht länger am Endziel fest. Du wirst besser, nicht perfekt.

82 Lass zu, dass du als die Person geliebt wirst, die du bist. Du wirst schnell erkennen, dass der Mensch, der dich am kritischsten beurteilt, du selbst bist.

83 Hör auf, andere Leute zu beurteilen. Bring jedermann Respekt entgegen. Erkenne, dass es eine Geschichte gibt, einen Grund dafür, warum jemand so ist, wie er ist, und warum er tut, was er tut. Je mehr du andere akzeptierst, desto mehr wirst du dich selbst akzeptieren, und umgekehrt.

84 Kanalisiere deine überschäumende Fantasie, indem du etwas Kreatives tust. Schreib einen verrückten Roman. Schreib eine kurze Horrorgeschichte. Denk dir Songs aus und nimm sie mit deinem Handy auf, nur für dich selbst.

85 Oder tue, was jeder kluge Mensch tut, und nutze deine überschäumende Energie, um dir die bestmöglichen statt der schlechtesten Ergebnisse auszumalen. Stell dir dann vor, wie du darauf hinarbeiten kannst.

86 Verabschiede dich von der Vorstellung, dass dir irgendetwas »gegeben« oder »genommen« wird. Du erschaffst. Du entscheidest.

87 Bitte um Hilfe, wenn du tatsächlich Hilfe brauchst. Wenn du das nicht lernst, wirst du schließlich eine Million Nichtprobleme verschärfen und nach Aufmerksamkeit für sie suchen, weil du nicht wirklich hast, was du brauchst: Unterstützung in den Augenblicken, die wirklich zählen.

88 Hör auf, zu denken, dass es dich unsympathisch oder »schlecht« macht, traurig oder geknickt zu sein. Deine Beziehungen werden durch deine ehrlichen Momente nicht zerstört, sondern gefestigt (solange du aufrichtig bist).

89 Der Gedanke, dass am anderen Ende der Welt Kinder verhungern, wird deinen Schmerz nicht lindern. Hör also auf, Vergleiche zu ziehen.

90 Wenn es dir schlecht geht, denke daran: Es könnte noch viel schlimmer sein, und wenn du auf dein Leben zurückschaust, wirst du dich wahrscheinlich an Situationen erinnern, in denen dies der Fall war.

91 Lies Bücher, die dich interessieren, und lies sie oft. Eine neue Stimme im Kopf zu hören, wird dich lehren, anders zu denken.

92 Mach ein Nickerchen. Im Ernst, wickle dich in eine Decke und schlafe 20 Minuten lang. Das ist so, als würdest du auf die »Refresh«-Taste in deinem Gehirn drücken.

93 Erkenne, dass Angst ein Anzeichen für etwas Mächtiges, Lohnenswertes ist. Je größer die Angst, desto tiefer die Liebe.

94 »Das Hindernis ist der Weg.«

95 Lass das, was dir an deiner Gegenwart missfällt, wegweisend sein für das, was du an deiner Zukunft lieben möchtest.

96 Fordere dich immer wieder dazu heraus, dir Möglichkeiten vorzustellen, die du dir nie zuvor ausgemalt hast. Lass deinen Geist sich selbst erforschen und wachsen.

97 Niemand denkt auf die Weise über dich nach, wie du selbst es tust. Ein jeder denkt über sich selbst nach.

98 Erkenne, dass nicht mehr weiterzuwissen auch Freiheit bedeutet. Wenn du von vorn anfangen musst, wirst du eine bessere Wahl treffen. Wenn du dich nicht magst, hast du die Chance, dich in dich selbst zu verlieben. Verharre nicht für immer vor dem

Straßenschild; leg einen neuen Weg fest.

99 »Auch das wird vorbeigehen.«

100 Versuch es, verdammt noch mal. Ehrlich, im Ernst, versuch es. Steck alles, was du hast, in deine Arbeit. Sei nett zu Menschen, wenn sie es nicht verdienen. Du wirst viel weniger Energie haben, dir Sorgen zu machen, wenn du sie in etwas investierst, das es wert ist.

101 Lerne, dich zu entspannen. Arbeite daran, zu lernen, wie man glücklich nichts tut.

102 Vertraue darauf, dass Dinge im Lauf der Zeit besser werden. Nicht, weil die Zeit Wunden heilt, sondern weil du wächst. Du wirst herausfinden, dass du leistungsfähig bist. Du wirst erkennen, dass deine vierte Trennung bei Weitem nicht so wehtut, wie die erste es getan hat. Das liegt nicht daran, dass das Leben leichter geworden ist. Es liegt daran, dass du klüger geworden bist.

22 Das Zen *der Kreativität*

Kreativ zu sein, ist dem Menschen so eigen wie essen, sprechen, laufen und denken. Es ist seit jeher ein Prozess, dem wir naturgemäß einen großen Stellenwert einräumen. Unsere Vorfahren fanden irgendwie Zeit, ihre Bilder und Geschichten in Höhlenwände einzuritzen. Doch wir betrachten Kreativität inzwischen fälschlicherweise als eine Art Luxus – man kann sich glücklich schätzen, wenn man die Mittel hat, sich kreativ auszudrücken.

In Wirklichkeit ist Kreativität eine Frage der Bildung, Kommunikation und letztlich Introspektion, und wir bringen sie fortwährend zum Ausdruck. Die Medien haben sich geändert, von Stein zu Pixeln, doch wir können nach wie vor sehen, dass es zum Menschsein dazugehört, bedrucken, prägen, gestalten, modellieren, formen, malen und schreiben zu wollen und etwas Abstraktes so zu gestalten, dass es für andere zu etwas Vorstellbarem wird.

Von daher überrascht es nicht, dass der effektivste kreative Prozess einer ist, der der Kunst des Zen zu folgen scheint – Meditation, Achtsamkeit, Intuition, Widerstandslosigkeit, Unvoreingenommenheit usw.

Ich habe nicht mit dem Schreiben begonnen, weil es etwas war, das ich mochte. Es war meine Methode, den Weg aus dem Schmerz zu finden. Ich erkannte ziemlich schnell, dass ich nicht wegen eines Jobs mein Leben damit verbringen wollte, Probleme zu schaffen oder zu verschärfen und sie dann zu lösen. Ich wollte einfach nur in der Lage sein, zu schreiben und zu erschaffen. Einfach, weil ich lebe und atme

und weil ich es kann.

Ich musste lernen, dass ich meine Ausdrucksform nicht zu rechtfertigen brauche – sie hat eine Berechtigung, weil ich so wie du und alle anderen eine Berechtigung als menschliches Wesen habe.

In der Zwischenzeit probierte ich jedoch alle klassischen Schreibroutinen der Großen aus, die Erfolgsrezepte für beständiges, rhythmisches Erschaffen. Ich versuchte, strukturiert zu sein, tat alles, um in den Flow zu kommen, erforschte die tiefen, dunklen, unberührten Ecken meines Selbst, hielt mich an meine Routinen, selbst wenn ich es nicht wollte, und musste erkennen, dass all dies nirgendwohin führte.

Ich versuchte, Struktur zu schaffen, wo Struktur nicht vonnöten ist. Dabei kam wenig mehr heraus, als den Prozess zum Stagnieren zu bringen.

Der Grund dafür ist vor allem der, dass ich mich, so wie wir alle, nicht auf das Auf und Ab des schöpferischen Prozesses einließ. Es ist eine unbemerkte Konstante, von den Kleidungsstücken, die wir wählen, über die Sätze, die wir äußern, bis hin zu der Art, wie wir bei der Arbeit unsere Schreibtische organisieren.

Es kommt darauf an, sich das Schreiben (oder Malen oder Singen oder was auch immer du tun möchtest) als etwas vorzustellen, was so natürlich abläuft wie das Atmen. Es ist ein müheloser Prozess. Er schöpft aus dem, was sich außerhalb von uns befindet, und verwandelt es, während er in uns abläuft; und er sorgt für Anspannung und Stress, verebbt und wird schwieriger, wenn wir bewusst versuchen, ihn in Gang zu halten.

Tatsächlich wird alles Kreative in der Regel am meisten durch Endziele gehemmt. Es ist absolut essenziell, dass du ganz im Hier und Jetzt bist und bei deinem Schaffensprozess einfach alles herausfließen

lässt, was sich in deinem Inneren abspielt.

Denn wenn du einen vorgeschriebenen Weg im Sinn hast, so bedeutet dies, dass du versuchst, dich dem Weg von jemand anderem anzupassen. Es bedeutet, dass die Inspiration, die du gefunden hast, dich in Wirklichkeit nur deine eigene Version von etwas erschaffen lässt, was jemand anderer hervorgebracht hat.

Du wirst selten durch eine Arbeit inspiriert werden, der eine Kernwahrheit zugrunde liegt, weil sie dir nämlich etwas über dich selbst sagt. Nicht einfach nur irgendetwas, sondern die wahrste Wahrheit – und das ist es, was den Prozess so verdammt unerträglich macht.

Deswegen streben wir nach Struktur; es lässt uns den Prozess zum Stillstand bringen. Aus diesem Grund wünschen wir uns Inspiration und Bestätigung und Unterstützung von außen.

Gemäß der wahren Essenz des Zen lässt sich Kreativität am besten fördern, wenn wir ihr freien Lauf lassen, ohne zu urteilen, ähnlich wie auch die objektive Beobachtung unserer Gedanken und Gefühle ein Weg ist, Frieden zu finden.

Einiges von dem, was du schreibst, wirst du teilen wollen, anderes nicht. Auch das ist in Ordnung. Du solltest dir klarmachen, dass selbst die größten Künstler nicht ständig produktiv waren, also nicht ununterbrochen etwas für ein Publikum hervorgebracht haben. Doch diese »Inaktivität« als Mangel, Verlust oder Versagen zu betrachten, heißt, wieder einmal allem eine zu persönliche Bedeutung beizumessen.

Du kannst deine Kreativität nicht bemessen, und obwohl sie eine Erweiterung und Wahrnehmung deiner selbst sowie einen Ausdruck deiner Persönlichkeit darstellt, definiert sie dich nicht.

Es steht dir frei, dein inneres Selbst als unantastbar zu betrachten. Je

stärker du das, ohne zu urteilen, zum Ausdruck bringst und danach lebst, desto freier wirst du dich fühlen, ehrlich zu sein und dich zu öffnen. Je wohler du dich mit diesem inneren Selbst fühlst, desto besser wird es dir gelingen, von einem friedlichen Ort aus schöpferisch tätig zu sein. Einfach so. Wann immer du möchtest.

23 Alles ist da, um dir zu helfen: *Wie intrinsisch motivierte Menschen* zur besten Version ihrer selbst werden

Am befreiendsten für uns wäre es, zu glauben, dass alles da ist, um uns zu helfen.

Wenn du verstehen möchtest, warum du dein Leben so wahrnimmst, wie du es tust, dann frage dich nach dem Sinn des Ganzen. Das ist keine hochtrabende philosophische Frage, über die du mal nachdenken kannst, wenn du gerade Lust dazu hast. Vielmehr bildet sie die Grundlage deines Denkens und Verhaltens.

Du siehst dich entweder als Opfer der Geschehnisse oder als jemand, der die Möglichkeit erhält, sich zu ändern, zu wachsen, andere Sichtweisen zuzulassen und sich zu entwickeln. Du betrachtest unangenehme Gefühle entweder als Leid, mit dem du fertigwerden musst, oder als Signale, dass du etwas lernen musst. Du siehst die Welt entweder als etwas, das Gefühle in dir auslöst, oder du siehst deine Interpretation der Welt als eine Projektion deiner Gefühle an. Wenn wir glauben, dass unser Schmerz einen Sinn hat, löst sich das Unbehagen darüber auf. Wir fühlen uns nicht länger beeinträchtigt, sondern begreifen den Schmerz als Chance.

Unser Leiden nimmt ein Ende.

Der Unterschied zwischen dieser Denkweise (intrinsisch) und ihrem Gegenteil (extrinsisch) besteht darin, dass wir entweder glauben, wir

würden unsere Erfahrungen selbst erschaffen, oder glauben, sie würden für uns von einer äußeren Macht erschaffen (und uns auferlegt). In der Regel wird uns beigebracht, dass Letzteres der Fall ist. Dafür gibt es einen Grund.

Gemeinhin geht man (gerne) davon aus, dass die Gesellschaft gedeiht, wenn die Menschen extrinsisch motiviert werden. So jedenfalls funktioniert der Kapitalismus, so bleiben einige an der Macht und werden andere kleingehalten. Wenn Menschen glauben, dass sie Opfer sind, verlieren sie ihre Macht.

Sie richten ihre Energie auf die Ideen, Träume und Produkte anderer.

Wissen wir mit Sicherheit, dass es einen höheren Plan gibt, der vorsieht, dass wir auf Hindernisse stoßen, um zu wachsen? Nein. Und wir werden es auch nie wissen. Doch wir wissen, dass Menschen, die fähig sind, hier und jetzt ein glückliches Leben für sich aufzubauen, genau dies glauben.

Unerträgliches Leid erwartet uns alle. Ein kurzer Blick zurück in die Geschichte bestätigt uns: Keinem von uns ist ein glückliches Leben garantiert. Wenn wir uns wünschen, dass unser Leben einen Sinn hat, müssen wir diesen Sinn erschaffen. Wenn wir Frieden finden wollen, müssen wir wissen, dass das Leiden einem bestimmten Zweck dient.

Du wirst entweder den Rest deines Lebens im eigenen Unbehagen verweilen, oder du wirst wachsen und besser mit schwierigen Situationen umgehen können.

Es ist völlig klar, wer was tut.

24 Wie du erkennst, dass das Einzige, *das deinem Glück im Weg steht,* du selbst bist

1 Das einzige Problem mit deinem Leben ist die Art, wie du es siehst. Objektiv betrachtet hast du alles, was du brauchst oder dir je wünschen könntest. Deine Unzufriedenheit ist einfach auf mangelnde Wertschätzung zurückzuführen (eine Haltung, die du gepflegt, ja dir vielleicht sogar zur Gewohnheit gemacht hast).

2 Die Lösung für die meisten deiner Probleme besteht einfach darin, anders über sie zu denken. Zu lernen, dass die Meinungen, die andere Menschen über dich haben, größtenteils auf deren Selbstwahrnehmung zurückzuführen sind, würde zum Beispiel das Problem lösen, dass du dein Leben danach bewertest, wie andere es wahrnehmen könnten.

3 Du bist mental faul. Du weißt, dass du präsenter sein solltest, unternimmst jedoch nicht die Anstrengung, es zu üben. Du weißt, dass du meditieren und lernen solltest, deine Gedanken zu fokussieren, damit du nicht in

Negativität versinkst. Stattdessen gehst du jedoch ins Fitnessstudio. Du bist in einer ganz entscheidenden Hinsicht faul, und das ist dein größtes Problem.

4 Du hast Dinge erreicht, von denen du glaubtest, dass sie dich glücklich machen würden. Aus »Zielen« wurden nun »Erfolge«. Sobald du etwas erreicht hattest, hast du es als »noch eine Sache, die erledigt ist«, betrachtet und nicht als »noch eine Sache in meinem Leben, die ich genießen kann«.

5 Du hast nicht geübt, Glücksgefühle festzuhalten. Wir alle lassen es nur bis zu einem bestimmten Grad zu, uns »gut« zu fühlen. Um diese »Obergrenze« überschreiten zu können, müssen wir tatsächlich üben, Gefühle zuzulassen – ansonsten werden wir Selbstsabotage betreiben, um uns zurück in unsere Komfortzone zu bringen.

6 Bequemlichkeit ist dir wichtiger als Veränderung. Du erträgst lieber weiterhin ein gewisses Maß an Unbehagen, als mit der Ungewissheit umgehen zu müssen, die mit einer wirklichen Veränderung in deinem Leben verbunden ist.

7 Du entscheidest dich bewusst, Zeit mit Menschen zu verbringen, die nicht »gut« für dich sind. Soll heißen: Diesen Menschen liegt nicht wirklich etwas an dir, oder sie bringen dich dazu, dich entgegen deiner eigentlichen

Absichten zu verhalten. Mit anderen Worten: Sie bringen das Schlimmste in dir hervor, und doch triffst du dich weiterhin mit ihnen.

8 Du lässt nicht zu, dass sich deine Vorstellung von deinem Selbst entwickelt. Du bist in der Vergangenheit stecken geblieben und fühlst dich nur dann wohl, wenn du dich so siehst, wie du vor drei, fünf oder zehn Jahren warst, weil andere dich gerne so sehen.

9 Du entscheidest dich für das, was deiner Meinung nach richtig sein sollte, statt für das, was tatsächlich richtig ist. Du bist loyaler gegenüber der Vorstellung, die du von Dingen hast, als gegenüber dem, was sie in Wirklichkeit sind.

10 Du entschuldigst dich nicht. Weder bei dir selbst noch bei anderen. Du bist nicht offen dafür, dass du dich irren könntest, und schon gar nicht dafür, zuzugeben, dass du nicht immer dein Bestes getan hast. Doch eine Entschuldigung ist der erste Schritt zu einer Veränderung.

11 Du hast nicht die volle Verantwortung für dein Leben übernommen – du wartest immer noch darauf, dass etwas kommt und verändert, wie du dich fühlst. Oft entscheiden Menschen sich, lauthals zu klagen, weil sie glauben, dass dies ein »Schrei ins Universum« sei, dass also jemand anderer schließlich alles in Ordnung bringen oder ändern werde, wenn sie deutlich machen, wie schlimm die Dinge

stehen.

12 Du verbindest Glück mit bestimmten Leistungen, statt es als Zustand zu verstehen. Du glaubst, dass Menschen nur glücklich sein können, wenn ihre Lebensumstände ideal sind, statt dich dafür zu entscheiden, Glück im Augenblick zu suchen und zu erkennen, dass das eine nicht mit dem anderen zusammenhängt.

13 Du glaubst, dass »Glück« ein anhaltender Zustand des Sich-»gut«-Fühlens ist. Dabei ermöglicht es dir in Wirklichkeit ein höheres Maß an Wahrnehmung. Es gelingt dir besser, deine Gefühle zu verarbeiten, und weil du das auf gesunde Weise tust, kehrst du schnell zu deinem allgemeinen Zustand der Zufriedenheit zurück.

14 Du akzeptierst, was man dich lehrt, selbst wenn es sich nicht richtig anfühlt. Du hast größeres Vertrauen in Dogmen, Lehren oder die Religion, einfach weil du mit ihnen aufgewachsen bist, und nicht, weil sie bei dir Anklang finden oder dir helfen.

15 Du hast ein gutes Leben, und du weißt, dass du ein gutes Leben hast. Letztlich weißt du, dass es nur darum geht, dem mehr Beachtung zu schenken.

25 *Wie man* den Stillstand überwindet und die drei Phasen, *Abläufe zu automatisieren*

Erfolg ist eher ein Produkt der Gewohnheit als eine Fertigkeit. Will man sich in etwas hervortun, muss man produktiv sein. Viele Menschen schreiben gut. Nur wenige Menschen schreiben gut und regelmäßig. Was Experten von uns übrigen unterscheidet, ist eine Mischung aus strikter Selbstkontrolle, disziplinierter Routine und unerschütterlicher Hingabe.

Während natürliche Fähigkeiten mehr oder weniger angeboren sind, ist Selbstkontrolle etwas, das man entwickelt. Die meisten Menschen glauben, das Gegenteil sei der Fall. Unser Geist verfügt nur über begrenzte Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Das heißt, dass wir jeden Tag nur eine bestimmte Zeit lang in der Lage sind, unsere Impulse und Wünsche unter Kontrolle zu halten. Wir können es üben, diesen Zeitraum zu verlängern, doch er bleibt begrenzt.

Menschen, die das verstanden haben, nutzen ihre Zeit weise. Sie vermeiden es, unnötige Entscheidungen zu treffen, verringern Ablenkungen und fokussieren sich dann. Im Laufe der Zeit wird das zur zweiten Natur. In den 1960er-Jahren machten Psychologen drei spezifische Phasen aus, die wir durchlaufen müssen, um diese Fertigkeiten zu entwickeln: [13]

Kognitive Phase

Die Phase, in der wir eine Aufgabe zunächst verstandesmäßig betrachten, Fehler machen und schließlich neue Strategien entwickeln, um bessere Leistungen hervorzubringen.

Assoziative Phase

In dieser Phase kostet es nach wie vor Mühe, die Aufgabe abzuschließen, doch es ist mental weniger anstrengend als zuvor. Einige Aspekte der Aufgabe fangen an, selbstverständlich zu werden. Noch immer werden Fehler gemacht.

Autonome/automatische Phase

Wir schalten auf »Autopilot« oder gelangen in manchen Fällen in den »Flow-Zustand«. Wir müssen uns nicht mehr bewusst fokussieren, weil die Automatismen einsetzen.

Manchmal bleiben wir jedoch zwischen den letzten beiden Phasen auf einer Art Plateau stecken, das heißt, unser Lernerfolg stagniert. Wir führen die Aufgabe oft genug aus, doch unsere Erwartung unterscheidet sich noch gewaltig vom Ergebnis

Dies bezeichnet Ira Glass als »kreative Lücke«, als den Punkt, an dem die meisten Menschen aufgeben.

»In den ersten paar Jahren, in denen du etwas machst, ist das, was

du machst, nicht so gut. Es versucht, gut zu sein. Es hat Potenzial, aber es ist nicht gut. Doch dein Geschmack, das, was dich motiviert hat, ist immer noch super. Und dein Geschmack ist der Grund dafür, dass deine Arbeit dich enttäuscht. Viele Menschen gelangen nie über diese Phase hinaus – sie geben auf. Wenn du gerade beginnst oder dich noch in dieser Phase befindest, dann musst du wissen, dass dies völlig normal ist und dass viel arbeiten das Wichtigste ist, was du tun kannst. Setz dir eine Deadline, sodass du jede Woche eine Story fertig schreibst. Du wirst diese Lücke nur schließen, indem du ein hohes Arbeitspensum bewältigst, und deine Arbeit wird so gut sein wie deine Ambitionen. Ich habe länger gebraucht, dies herauszufinden, als jeder, den ich kenne. Es wird eine Weile dauern. Es ist normal, dass es eine Weile dauert. Du musst dich nur durchkämpfen.«

Der Unterschied zwischen Menschen, die durchhalten, um zu erleben, dass ihre Arbeit den gewünschten Standard erreicht, und denjenigen, die das Handtuch werfen, besteht nicht einfach in einem außergewöhnlichen Talent. Die Frage ist vielmehr, ob man die (oft Unbehagen verursachende) Bereitschaft hat, zu wachsen.

Wenn du weder den Wunsch noch die Fähigkeit hast, über das Plateau hinauszugelangen, so ist das ein Zeichen dafür, dass sich etwas anderes besser für dich eignet. Hast du hingegen den Wunsch und die Fähigkeit, so bedeutet dies, dass du Unwichtiges meiden, möglichst kontrolliert arbeiten und weitermachen musst. Den Stillstand zu überwinden, heißt, zu erkennen, dass du überhaupt nie festgesteckt hast: Du hast nur aufgehört, dich zu fragen: »Ist es das, wozu ich da bin?«

[13] Abdi, Hervé; Fayol, Michel; Lemaire, Patrick. »Associative Confusion Effect in Cognitive Arithmetic: Evidence For Partially Autonomous Processes«, in: *European Bulletin of Cognitive Psychology* 1991. Bd. 11, Nr. 5.

26 Die entscheidende Frage, die du dir stellen musst, *wenn du es leid bist,* um jemandes Liebe zu kämpfen

Wir sprechen viel darüber, wie wir Liebe bekommen.

Tatsächlich sprechen wir pausenlos darüber. Wie wir ein Date abmachen, jemanden antörnen, einen Freund finden, es schaffen, dass wir respektiert, bewundert, als erfolgreich betrachtet werden. Wir sprechen darüber, wie wir jemanden überzeugen können, sich festzulegen, zu heiraten, erneut mit uns auszugehen. Auf vielerlei Weise versuchen wir, die Liebe zu steuern, die Menschen uns geben.

Wir reden viel darüber, wie man Liebe bekommt, aber wenig darüber, wie man sie gibt.

Wir reden darüber, Liebe zu bekommen, als würde das den Weg dafür bereiten, sie zu geben. Als würde es uns schwächen, zu geben, wenn wir nicht bekommen. Als würde kein ehrenwerter Mensch weiterhin freundlich und liebevoll zu jemandem sein, der seine Liebe nicht erwidert. Als wäre liebevoll gleichbedeutend mit aufopferungsvoll statt damit, dass man stark und ehrlich und aufrichtig ist und manchmal auch weggehen muss.

Du kannst andere nicht davon überzeugen, dich zu lieben, wenn sie es nicht tun.

Die Sache ist nämlich die: Liebe ist nicht etwas, was du »bekommst«. Es ist nicht etwas, das jemand anderer besitzt und das du dir verdienen

musst. Es ist nicht etwas, das außerhalb von dir existiert. Wenn jemand dir keine Zuneigung, keine Liebe und keinen Respekt entgegenbringen möchte, kannst du zweierlei tun: Du kannst versuchen, das zu ändern (und auf der Stelle treten), oder weiterhin Liebe geben (was es dir ermöglicht, dich weiterzuentwickeln).

Der Schmerz, keine Liebe zu erfahren, ist der Schmerz darüber, dass dein Herz verschlossen ist.

Der Schmerz, Liebe zu verlieren, ist der Schmerz darüber, dass sich dein Herz schließt.

Der Schmerz, Liebe zu verlieren, ist der Versuch, jemanden zu ändern oder dahin zu bringen, anders über dich zu denken und dich anders zu sehen. Es ist nicht wirklich der Verlust von Liebe, es ist ein Schritt in Richtung Selbsttäuschung und Leugnung. Es ist die Aneignung des Gedankens, du seiest so, wie du bist, nicht liebenswert.

Doch Liebe ist nichts, was dir irgendjemand wegnehmen kann. (Es ist auch nichts, was dir irgendjemand wirklich geben kann.) Es ist nicht etwas, was du »bekommst«. Es ist etwas, was du erfährst – und dieser Austausch erfordert einen gleich großen und ehrlichen und bereitwilligen Beitrag beider Seiten. Es ist nichts, das irgendjemand für dich tun muss oder dir schuldet.

Wenn du so weiterlebst, als müssten andere Menschen dir Liebe geben, wirst du sie nie wirklich erfahren.

Wenn du so weiterlebst, als wäre Liebe etwas, was immer von dir gefordert ist, wirst du sie überall finden. In jedem Fremden in der U-Bahn, in Beziehungen, die nicht über das dritte Date hinausgehen, in einer sechsjährigen Liebesbeziehung, die »es« fast war, und überall sonst. All diese unterschiedlichen Arten der Liebe werden gleichermaßen wichtig. Der Schmerz des Verlustes verwandelt sich in die Schönheit, etwas Wichtigeres entdeckt zu haben als jemanden, der

dir verspricht, dich für immer zu lieben.

Dein Leben wird zu einer Reihe kleiner Liebesgeschichten, die dich alle lehren, wie du besser lieben und mehr geben kannst, wie du mehr du selbst sein kannst, was du magst und was nicht. Wie du voller Würde weggehst, dich selbst aufrichtig respektierst und auf deine Intuition hören kannst.

Wenn du dich selbst bedauern möchtest, weil du so wenig Liebe bekommst, dann bitte ich dich, innezuhalten und zu überlegen: Wie viel gebe ich?

27 Sei da, wo deine Füße sind: *Mantras, die dich daran erinnern werden,* dass dein Leben in diesem Moment stattfindet

Das Jetzt ist alles, was wir haben, doch ihm wird oft die geringste Priorität eingeräumt. Wir wissen, dass es wichtig ist, im Hier und Jetzt zu sein, was jedoch leichter gesagt als getan ist. In einer Welt, die uns ständig mehr Aufmerksamkeit abverlangt, dürfen wir nicht vergessen, uns dem zu widmen, was am meisten zählt: dem Augenblick. Alles, was du dir je erträumt, dir je gewünscht und du je gewollt hast, alles, wofür du gearbeitet hast und worauf du wartest, entspringt diesem Moment. Was du jetzt tust, ist nicht einfach nur etwas, es ist alles. Hier sind 15 kleine Mantras, die du dir vorsagen kannst, wenn du dich neu erden und erinnern musst. Das Leben vollzieht sich in einer immerwährenden Reihe von Augenblicken, und alle anderen Vorstellungen sind nichts weiter als Illusionen, die dich vom Leben abhalten.

---

1 Alles, was existiert, ist das, was ich vor mir habe.

2 Nicht ausgeschöpftes Potenzial endet in Schmerz.

3 Außergewöhnlich zu sein, hängt einzig und allein

davon ab, was ich mit dem Gewöhnlichen tue.

4 Schritt für Schritt.

5 Alles, was wir haben, ist das Jetzt.

6 Wenn ich das Leben hätte, das ich mir gewünscht habe, wie würde das Heute dann aussehen?

7 Wenn ich die Liebe hätte, die ich wollte, wie würde das Heute dann aussehen?

8 Beginne, wo du bist, nutze, was du hast, tue, was du kannst.

9 Was ist das Wichtigste, das heute geschehen muss?

10 Mein Leben besteht aus meinen Tagen – was fange ich mit diesem Tag an?

11 Was würde mein vollständig selbstverwirklichtes Ich mit dem Heute anfangen?

12 Tue ich derzeit wirklich das Bestmögliche?

13 Wenn ich nicht müde wäre, was würde ich dann heute tun?

14 Sei da, wo deine Füße sind.

15 Ich bin hier.

28 16 Fragen, die dir zeigen werden, *wer du bist (und was du tun solltest)*

Zu verstehen, wer wir sind, ist nicht so sehr eine Frage des Entdeckens als vielmehr des Erinnerns. Hattest du je eine Erkenntnis, der nicht etliche Beispiele, einzelne Momente, bedeutungslose Erfahrungen und zufällige Beziehungen vorausgegangen sind, die zusammen ein Muster der Wahrheit offenbarten? Vermutlich nicht.

Egal, worum es geht, die eigentliche Arbeit besteht darin, sich einfach dessen bewusst zu werden, was ist.

Das Entscheidende bei einem funktionierenden psychologischen Leitsystem (religiöser oder anderer Art) ist nicht, dass es dir eine Denkweise aufzwingt. Es geht darum, deine Selbstwahrnehmung zu stärken, damit du die Antworten selbst herausfinden kannst. Es geht darum, Fragen zu stellen, Beispiele zu geben, dich zum Nachdenken zu bewegen, damit du mittels dieser Erkenntnisse einen Zugang zu deinem eigentlichen Ich finden kannst.

Offen gesagt: Einige der Antworten auf diese Fragen haben (buchstäblich) den Verlauf meines Lebens verändert. Es wäre nachlässig von mir, sie nicht zusammenzustellen und mit dir zu teilen. Hier also sind sie – die 16 wichtigsten Fragen, die du dir je stellen wirst.

---

1 Für was und wen lohnt es sich, zu leiden?

2 Wofür würdest du stehen, wenn du wüsstest, dass niemand über dich urteilen würde?

3 Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass niemand über dich urteilen würde?

4 Ausgehend von deiner Alltagsroutine, wo wirst du in fünf Jahren sein? In zehn? Zwanzig?

5 Wen bewunderst du am meisten und warum?

6 Was soll niemand anderer über dich wissen?

7 Worüber glaubtest du niemals hinwegzukommen, während du es gerade durchgemacht hast? Warum erschien es dir so unüberwindbar? Wie ist es dir gelungen, darüber hinwegzukommen?

8 Welches sind deine größten bisherigen Leistungen?

9 Wenn jemand dir erzählen würde, was als Nächstes in deinem Leben geschieht, was wäre dann zu schön, um es glauben zu können?

10 Wenn du an die Menschen aus deiner Vergangenheit denkst: Wessen Respekt versuchst du dir nach wie vor zu verdienen?

11 Wenn du nicht mehr arbeiten müsstest, was würdest du dann mit deiner Zeit anfangen?

12 Welches sind, abgesehen von Essen und Schlafen, die fünf häufigsten Routinen in deinem Alltag?

13 Wodurch würdest du diese Routinen gerne ersetzen?

14 Wenn du wirklich glauben würdest, dass du über etwas keine Kontrolle hast, würdest du dies als Tatsache akzeptieren. Wobei fällt es dir schwer, zu akzeptieren, dass du »keine Kontrolle« darüber hast? Welcher Teil von dir lässt dich etwas anderes denken oder hoffen?

15 Wenn du durch dein Zuhause spazieren und deine Hand auf jeden einzelnen Gegenstand legen würdest, den du besitzt, wie viele Gegenstände würden dir ein echtes Glücksgefühl oder ein Gefühl von innerem Frieden vermitteln? Warum behältst du den Rest?

16 Was stört dich am meisten an anderen Menschen? Was liebst du am meisten an anderen Menschen? Was stört dich am meisten an dir selbst? Was liebst du am meisten an dir selbst? (Lass nicht locker, bis du den Zusammenhang siehst.)

29 Was dir verrät, *dass du dich* stärker entwickelt hast, *als du es dir eingestehst*

Es fällt nicht leicht, zu erkennen, wie weit man den Weg bereits gegangen ist, während man auf jeden einzelnen seiner Schritte konzentriert ist. Du hast wahrscheinlich schon einmal jemanden sagen hören, wie sehr du dich verändert hast, was dir selbst jedoch kaum aufgefallen ist, weil du Tag für Tag mit dir zusammen bist. Das ist normal, aber es liegt auch daran, dass du dich auf das fokussierst, was noch zu tun bleibt, statt auf das, was du bereits erreicht hast – weswegen es oft schwierig ist, sich selbst die Anerkennung zu zollen, die man verdient. Hier ein paar kleine Anzeichen dafür, dass du dich stärker entwickelt hast, als dir klar ist.

---

1 Du hast etwas in deinem Leben, das du früher für unmöglich oder zumindest für einen wahr gewordenen Traum gehalten hättest. Gelassenheit, einen Hochschulabschluss, einen Partner, einen Traumjob …

2 Du vergisst, wie viel du durchgemacht hast, weil es dir einfach nicht mehr in den Sinn kommt. Deine Vergangenheit scheint »in einem anderen Leben« stattgefunden zu haben.

3 Deine Kriterien für einen romantischen »Typ« sind Persönlichkeitsmerkmale und keine körperlichen Merkmale. Deine Vorstellung von »Liebe« hat sich über das Gefühl hinaus entwickelt, das sexuelle Anziehung dir gibt.

4 Du willst über mehr mit deinen Freunden sprechen als nur über deine Probleme. Du bist nicht nur an Klatsch und Tratsch interessiert – da du gelernt hast, dass solche Gespräche wenig mit anderen Menschen und absolut alles mit dir zu tun haben.

5 Das Schlimmste ist geschehen und dann vorübergegangen. Du hast die Person verloren, ohne die du nicht leben zu können glaubtest, und du hast trotzdem weitergelebt. Du hast deinen Job verloren und dann einen anderen gefunden. Du hast erkannt, dass »Sicherheit« nicht in Gewissheit zu finden ist – sondern in dem Glauben, dass du weitermachen kannst.

6 Du hast dir dein eigenes Glaubenssystem geschaffen, wenn nicht gar dein existierendes vollständig infrage gestellt. Du pflichtest nichts mehr bei, was keinen Sinn für dich ergibt oder keinen Anklang bei dir findet.

7 Du achtest kritischer darauf, mit wem du deine Zeit verbringst. Du schätzt deine engsten Freunde mehr als die Vorstellung von einer »Gruppe«.

8 Du änderst nichts an dir in Abhängigkeit davon, mit wem du an diesem Tag zusammen sein wirst – weder deine Persönlichkeit noch deine Meinungen, ja nicht einmal deine Kleidung.

9 Du gibst anderen nicht länger die Schuld an deinen Problemen. Und du entscheidest dich auch nicht, zu leiden, denn du gehst nicht davon aus, dass das Universum die Dinge für dich in Ordnung bringen muss, wenn du laut genug klagst.

10 Du stehst nicht mehr mit vielen deiner alten Freunde in Verbindung, aber du kannst dennoch in Kontakt mit ihnen bleiben und die Rolle wertschätzen, die sie in deinem Leben hatten.

11 Du machst dir keine Sorgen mehr, nicht dazuzugehören; du willst wirklich nicht »normal« sein, und es ist dir völlig egal, ob du »cool« bist oder nicht, da du nun verstehst, dass die »coolen Kids« normalerweise nicht sehr weit über die Highschool hinauskommen.

12 Du kannst über die Probleme in deinem Leben sprechen, mit denen du niemals fertigzuwerden glaubtest – und du kannst auch darüber sprechen, wie du mit ihnen fertiggeworden bist.

13 Du hältst öfter inne und genießt das Leben, statt von

Ziel zu Ziel zu sprinten.

14 Du bist äußerst skeptisch gegenüber allem, was dir mit den Worten »Das ist nun mal so« verkauft wird. Du bist immer offen für die Vorstellung, dass es eine andere, bessere, angenehmere, aufgeklärtere Art zu leben geben könnte, und immer bereit, danach zu streben.

15 Wenn du deinem jüngeren Selbst von dem Leben erzählen würdest, das du jetzt führst, würde es dir auf keinen Fall glauben.

30 Anzeichen dafür, *dass deine Einstellung zu deinem Leben* dein einziges Problem ist

---

> 1 Du verbringst im Allgemeinen mehr Zeit damit, über dein Leben nachzudenken, als es zu leben.

Du verbringst mehr Zeit damit, Probleme auseinanderzunehmen, als Lösungen zu finden, mehr Zeit mit Tagträumen als mit der Frage, was dir im Alltag fehlt, und mehr Zeit damit, dir neue Lösungen zu überlegen, als dich auf die einzulassen, die bereits existieren. Du hast »Nachdenken« durch »Erfahrung« ersetzt und fragst dich, warum du dich unerfüllt fühlst.

> 2 Du hast im Gegensatz zu früher keine Freude mehr an den kleinen Vergnügungen.

Du findest die Natur langweilig, denkst, dass »Spielen« nur etwas für Kinder ist und ein durchs Fenster fallender Lichtstrahl, das Lächeln

eines Fremden, ein Frühlingstag oder dein Lieblingsbuch im Bett nichts Wunderbares ist. Dass du die Magie der kleinen Dinge aus den Augen verloren hast, liegt nicht daran, dass die Magie verschwunden ist, sondern daran, dass du dich entschieden hast, sie zugunsten von etwas anderem zu ignorieren.

---

3 Du hast etwas, das du dir in der Vergangenheit gewünscht hast, genießt es aber nicht so, wie du dachtest, oder hast deinen Wunsch danach durch den Wunsch nach etwas anderem ersetzt.

Hol dir das Gefühl zurück, dass du das, was du hast, mehr als alles andere willst. Versuche, dieses Gefühl zu verankern. Es wird dich stolzer machen, als dir klar ist.

---

4 Wenn du deinem jüngeren Ich erzählen würdest, wie dein Leben jetzt aussieht, würde es sich sehr wundern.

Du hättest dir auf keinen Fall vorstellen können, dass dein Leben so gut verlaufen würde – dass die schlimmsten Dinge zu Wendepunkten wurden, nicht zu emotionalen schwarzen Löchern.

---

5 Du verbindest Geld mit »Verpflichtung«, nicht mit »Chance«.

Du denkst: »Ich muss meine Rechnungen bezahlen«, und nicht: »Ich kann – aus eigener Tasche – meine Rechnungen für das Dach über dem Kopf, Kleidung und Essen bezahlen.« Wenn du Geld nicht dafür schätzt, was es für dich tut, wirst du nie das Gefühl haben, genug davon zu besitzen.

6 Du glaubst, dass du nicht genügend Freunde hast.

Du beurteilst die Beziehungen in deinem Leben nach ihrer Quantität, nicht nach ihrer Qualität, und zwar in der Annahme, dass Erfüllung im Außen zu finden sei, wo es doch in Wirklichkeit darum geht, sie in sich selbst zu finden.

7 Du bist entweder zu abhängig von deinen Freunden oder ihnen zu wenig zugetan.

Du pflegst den Kontakt mit deinen Freunden zu wenig oder bist schnell frustriert, weil du unrealistischerweise glaubst, dass deine Freunde dafür sorgen sollten, dass du dich »besser« fühlst und »glücklich« bist. Daher denkst du, du müsstest dich übermäßig an sie binden oder sie ignorieren, wenn sie nicht die Rolle erfüllen, die du ihnen auferlegt hast. (So erklärt sich dein Gefühl, nicht genug zu haben.)

8 Du stellst dir dein Leben so vor, als würde jemand anderes es sehen.

Bevor du eine Entscheidung triffst, erzähle dir in Gedanken eine Story, die etwa so lautet: »Sie ging aufs College, sie bekam den Job, sie hat nach einer schrecklichen Trennung diesen Mann geheiratet, und alles war gut.« Genau das geschieht, wenn du dein Glück danach beurteilst, wie andere Menschen dich sehen, statt danach, wie du selbst dich siehst.

9 Unter Zielen verstehst du Erfolge, nicht Handlungen.

Du hast es dir zum Ziel gesetzt, »erfolgreich zu sein« oder »eine bestimmte Summe auf dem Konto zu haben«, statt »zu genießen, was du jeden Tag tust, egal, was du tust« oder »sparen zu lernen, statt leichtfertig Geld auszugeben«. Erfolge sind einfach nur Ideen. Handlungen führen zu Ergebnissen.

10 Du nimmst es als gegeben an, dass du Zeit hast.

Wenn es darum geht, zu tun, was dir wirklich wichtig ist – die Verbindung zu deiner Familie wiederherzustellen, ein Buch zu schreiben, einen neuen Job zu finden –, dann sagst du: »Ich bin erst [so

und so alt], ich habe noch viel Zeit.« Wenn du davon ausgehst, dass du »Zeit hast«, etwas zu tun, oder dass du es später tun wirst, willst du es wahrscheinlich nicht so sehr, wie du glaubst. Du weißt nicht, ob du noch Zeit hast. Du könntest morgen tot sein. Das heißt nicht, dass du alles heute erledigen musst, sondern dass es selten eine Entschuldigung dafür gibt, nicht anzufangen.

---

11 Ein schlechtes Gefühl endet in einem schlechten Tag.

Du glaubst, negative Gefühle seien die Folge davon, dass etwas in deinem Leben nicht stimmt, doch in Wirklichkeit gehören sie normalerweise einfach zum Menschsein dazu. Angst nützt uns, Schmerz nützt uns, Niedergeschlagenheit auch. Diese Gefühle sind Signale, Rückmeldungen und Vorsichtsmaßnahmen, die uns buchstäblich am Leben halten. Solange du dir diese Denkweise nicht aneignest, wirst du nur wahrnehmen, dass »gute Gefühle weitermachen bedeuten« und »schlechte Gefühle aufhören bedeuten«, und dich wundern, warum du dich wie gelähmt fühlst.

---

12 Du glaubst, dein Gefühl des Unbehagens und der Angst bedeute, dass du nichts unternehmen solltest.

Unbehagen und Angst bedeuten, dass du definitiv etwas unternehmen solltest, Wut und Gleichgültigkeit dagegen, dass du es definitiv lassen

solltest.

13 Du wartest darauf, dich motiviert oder inspiriert zu fühlen, bevor du handelst.

Verlierer warten darauf, sich motiviert zu fühlen. Menschen, die nie etwas zustande bringen, wollen sich inspiriert fühlen. Motivation und Inspiration sind keine dauerhaften Kräfte. Sie tauchen hin und wieder auf, und es ist schön, wenn sie da sind, aber du kannst nicht erwarten, dass du sie zu jeder beliebigen Tageszeit abrufen kannst. Du musst lernen, ohne sie zu arbeiten und Kraft durch deine Zielsetzung, nicht durch Leidenschaft zu gewinnen.

14 Du neigst zu maladaptiven Tagträumen.

Maladaptives Tagträumen bedeutet, dass du ausufernde Fantasien von einem alternativen Leben hast, die deine Interaktion mit anderen und deine Teilhabe am Leben stören. Die meisten Menschen, die zu diesen Tagträumen neigen, erleben sie, wenn sie Musik hören und/oder in Bewegung sind (spazieren gehen, Auto fahren, auf und ab gehen, schaukeln usw.). Statt mit Problemen im Leben fertigzuwerden, tagträumen sie einfach, um sich selbst ein »High« zu verschaffen, das unangenehme Gefühle ausschaltet.

15 Du sparst dir das Glücklichsein für einen anderen Tag auf.

Du sitzt im Zug auf dem Weg zur Arbeit und denkst, wie schön der Sonnenaufgang ist und dass du gern dein Lieblingsbuch lesen würdest, tust es aber nicht, weil du wieder einmal deine E-Mails checkst. Du spürst, wie sich ein Gefühl von Ehrfurcht beim Anblick von etwas Einfachem einstellen will, unterdrückst es aber, weil du von Unzufriedenheit angetrieben wirst. Du schaffst Probleme in einem Bereich deines Lebens, um deinen Erfolg in einem anderen Bereich auszugleichen, weil du dich mental zu stark abgeschottet hast, um Glück empfinden zu können.

31 *Streitest du intelligent?* Von der Abwehr bis zum Widerlegen – *die sieben Hauptarten des Argumentierens*

Auf der elementarsten Ebene ist Streitlust ein Reflex, keine Entscheidung. Wenn wir uns in irgendeiner Weise bedroht fühlen, reagieren wir, indem wir entweder fliehen, erstarren oder kämpfen. Schließlich erkennen die meisten von uns, dass das unbewusste Reagieren auf zufällige äußere Reize im besten Fall ermüdend und im schlechtesten Fall destruktiv ist. Wir beginnen, unsere Reaktionen zu zensieren – und bereiten damit den Boden für die Selbstwahrnehmung.

Das heißt jedoch nicht, dass Streiten keinem wichtigen Zweck dient. Zwar ist es oft die Folge davon, dass wir unser Identitätsgefühl bedroht sehen, aber es ist auch unsere Art, mitzuteilen, dass uns etwas Wichtiges sehr am Herzen liegt. Jemand, der es versteht, intelligent zu streiten, kann sein soziales Umfeld dominieren – im Geschäftsleben, in der Liebe usw. In einem ersten Schritt sollte man dazu jedoch nicht so klingen, als wäre man streitlustig.

Hier folgt nun die von Paul Graham geschaffene Hierarchie der Meinungsverschiedenheiten. Um es offen zu sagen: Menschen versuchen auf viele idiotische Arten, sich auseinanderzusetzen, und die meisten davon funktionieren nicht. Sie bewirken nur, dass beide Parteien noch frustrierter sind, letztlich weil sie es vermeiden, das eigentliche Problem in vollem Umfang anzusprechen.

Beschimpfung

Du lenkst vom eigentlichen Problem ab, indem du kundtust, dass jemand ein »Arschloch« oder ein »Idiot« ist, ohne irgendein Argument vorzubringen, das diese Aussage stützt.

Ad hominem

Du greifst den Charakter oder die Autorität der Person an, ohne den Inhalt des Arguments zu thematisieren. (Wenn jemand, der raucht, sagt: »Rauchen ist schlecht«, dann erwiderst du: »Das sagt gerade der Richtige«, statt die Aussage als objektive Wahrheit zu betrachten.)

Kritik des Tons

Du kritisierst den Ton oder die Ausdrucksweise der Person, ohne das eigentliche Argument zu thematisieren.

Widerspruch

Du behauptest das Gegenteil mit wenigen oder keinen unterstützenden Belegen. Du argumentierst um des Argumentierens willen und willst aus irgendeinem Grund das Gesagte nicht anerkennen oder ihm nicht zustimmen.

Gegenargument

Du widersprichst der Aussage und stützt das dann mit Argumenten und/oder Belegen.

Widerlegung

Du findest den Fehler in der Argumentation und erklärst ihn mithilfe von Rückschlüssen oder von Zitaten aus der ursprünglichen Aussage des Betreffenden.

Widerlegung des zentralen Punkts

Du widerlegst explizit den zentralen Punkt der Argumentation und belegst deine Behauptung mithilfe von Logik und Vernunft (wenn nicht gar mithilfe von Forschung oder persönlicher Erfahrung).

32 Anzeichen dafür, *dass dein* mentaler Zusammenbruch *in Wirklichkeit ein* emotionaler Durchbruch ist

1 Du stellst alles infrage.

Du glaubst nicht länger, dass alles so ist, wie es scheint, oder dass das, was man dich in Bezug auf eine Sache zu glauben gelehrt hat, generell die richtige Art zu denken ist. Du erforschst neue philosophische, spirituelle und politische Ideen und stellst fest, dass du nicht wusstest, was du nicht wusstest.

2 Du erkennst, dass es einen Unterschied zwischen glücklichen Gedanken und glücklichen Gefühlen gibt.

Du hast versucht, deinen Kopf für immer mit glücklichen Gedanken zu füllen, nur um festzustellen, dass du dabei dein Herz an ein bestimmtes

Ergebnis gehängt hast (das nicht eintritt) und du sogar noch unglücklicher bist als zuvor. Du erkennst, dass es einen Unterschied gibt zwischen »einer Denkweise, die dich den Moment genießen lässt«, und »einer Denkweise, die dafür sorgt, dass Möglichkeiten und Dinge, die nichts mit der Realität zu tun haben, dich glücklich machen«.

3 Du beginnst, Muster zu sehen.

Dir wird klar, dass viele der Dinge, die in deinem Leben immer wieder auftauchen – Beziehungen, Jobs, Gedanken, Gefühle –, Produkte deiner Vorstellung davon sind, was du bist oder sein solltest. Sie sind Muster, und wenn du herausfinden könntest, wie sie sich ändern lassen, würde sich damit vielleicht auch die Art und Weise, wie sie entstehen, ändern.

4 Du bist grundlos wütend.

Wut ist eine gute Emotion; das heißt, wenn man endlich herausfindet, dass man nicht wütend auf die Welt, sondern wütend auf sich selbst ist. Gewöhnlich geschieht das, unmittelbar bevor ein Wandel vollzogen wird. Die jüngeren Geschwister der Wut – Unzufriedenheit, Verstimmung, Irritation, Selbstmitleid – sind unangenehm, aber nicht verstörend genug, um dich zum Handeln zu bewegen. Wut lässt dich handeln. Sie brennt in dir und treibt dich dazu an, neue Wege einzuschlagen.

5 Du beginnst zu fragen: »Ist das alles?«

Du beginnst, dich zu fragen, ob du wirklich dazu bestimmt bist, einfach nur zu schlafen, zu essen, zu arbeiten und dann zu sterben. Du fragst dich, ob das alles ist oder ob es noch etwas jenseits davon gibt.

6 Du hattest die Million-Dollar-Idee, hast *die* Beziehung gefunden und die große Chance bekommen, und plötzlich bist du wie gelähmt.

Das nennt man Abwehr. Wenn wir Glück empfinden, empfinden wir in gleichem Maße auch Angst. Das heißt nicht, dass du dich deinem neuen Leben widersetzt. Vielmehr erkennst du ganz klar, was du willst (eine Erkenntnis, die mit einem natürlichen und ausgewogenen Maß an Angst einhergeht).

7 Dein Gefühlszustand scheint ungerechtfertigt zu sein.

Du solltest nicht besorgt oder niedergeschlagen sein, bist es aber. Es gibt keinen Grund für deine irrationalen Ängste, doch sie existieren. Du verstehst nicht wirklich, was du fühlst, und du erkennst, dass du erst noch dabei bist, diese Fähigkeit zu entwickeln.

8 Du bist dir unsicher, wer du wirklich bist.

Du musst mit der Tatsache klarkommen, dass du dich entweder danach definierst, wie andere Menschen dich sehen, oder danach, wie du deiner Ansicht nach sein solltest, und dass eine gewisse Diskrepanz besteht zwischen dem, was du zu wollen glaubst, und dem, was du wirklich willst.

9 Du empfindest Gefühle und spürst Ängste, die du als Kind hattest.

Es kommt alles wieder hoch, und dir wird klar, dass es nie wirklich verschwunden war. Die Gedanken, Vorstellungen, Überzeugungen und Gefühle, die du verdrängt hattest, haben insgeheim dein Leben bestimmt. Du wusstest es nur nicht.

10 Du leidest gerade unter großer Verlustangst.

Du hast große Angst, etwas Bestimmtes zu verlieren, etwas, von dem du geglaubt hast, dass es dich auf irgendeine Weise »retten« würde (wenn auch nur emotional). Das liegt an deiner Erkenntnis, dass nichts dich retten kann. Du hast keine Angst vor einem Verlust, du hast Angst davor, diese Realität akzeptieren zu müssen, bevor du dazu bereit bist.

11 Du gibst auf, was du aufgeben musst.

Du gibst nicht deine Träume auf. Du gibst nicht deine Beziehung auf. Du gibst einfach nur die Vorstellung auf, dass diese Dinge mehr sein werden, als sie tatsächlich sind. Du gibst auf, was nicht richtig für dich ist. Du lernst, dass »aufgeben« ein sehr negativer Begriff für etwas ist, das zu tun in manchen Fällen wirklich gesund ist.

12 Du hast beschlossen, nicht länger das Opfer deines eigenen Denkens zu sein.

Menschen haben nur dann einen Zusammenbruch, wenn sie kurz vor einem »Durchbruch« stehen. Zusammenbrüche – oder jede Art intensiver seelischer Aufgewühltheit – sind immer ein Zeichen dafür, dass die Dinge dabei sind, sich zu ändern. Ansonsten wären sie einfach »normal«. Du hast es satt, dein altes »Normal« zu akzeptieren, und bist größeren, besseren, vielversprechenderen, glücklicheren Dingen auf der Spur.

33 *Wie du dir* keine Gedanken mehr machst, *wie dein Leben aussieht,* und dich endlich darauf konzentrierst, *wie es sich anfühlt*

Wie oft warst du wirklich glücklich, nachdem du etwas bekommen hattest, von dem du glaubtest, es haben zu wollen? Was geschah, nachdem du die Beziehung hattest, auf die du so scharf warst? Was geschah, nachdem du diesen Job ergattert hattest? Was geschah, als du mehr Geld verdient hast? Aller Wahrscheinlichkeit nach änderte sich etwas, zum Guten wie zum Schlechten.

Erstelle eine Liste all der unvollkommenen Menschen, denen du in deinem Leben begegnet bist und die Liebe erfahren haben. Die romantische Beziehungen hatten und beste Freunde und Jobs, von denen du nur träumen konntest. Erstelle eine Liste all der Menschen, die nach landläufiger Meinung unattraktiv und hilflos und unvollkommen sind, und all der Dinge, die jeder Einzelne von ihnen trotzdem hat. Nimm diese Liste als Beweis dafür, dass du nicht perfekt sein musst, um gut genug zu sein.

Frage dich, was du tun würdest, wenn es die sozialen Medien nicht gäbe. Was würdest du an diesem Samstag tun, was würdest du heute Abend tun? Wie würden deine Berufsziele aussehen, und wie viele Fotos würdest du tatsächlich machen? Mit wem würdest du Zeit

verbringen, und wo würdest du leben, wenn du dich nicht insgeheim dadurch kontrollieren würdest, dass du dich durch die Brille anderer Menschen betrachtest?

Und frage dich, was du tun würdest, wenn Geld kein Thema wäre und du tun könntest, was immer du wolltest. Das ist eine Übung, die viele Menschen ablehnen, weil sie diese für unnütz halten. Leider denken die Betreffenden nicht gründlich genug nach, um den eigentlichen Sinn der Übung zu verstehen. Es geht nicht darum, herauszufinden, was du tatsächlich tun würdest, wenn du dir keine Gedanken um Geld machen müsstest (das ist nicht unsere Wirklichkeit); es geht um den Kern dessen, was du tun würdest, und um die Frage, wie du dies in dein Alltagsleben integrieren könntest. Würdest du Urlaub machen? Würdest du deinen derzeitigen Job behalten? Es zeigt dir einfach, ob du Entspannung oder Leistung oder was auch immer schätzt. Zu verstehen, was du schätzt, ist entscheidend, um zu verstehen, wer du bist.

Mach Fotos, um dich an glückliche Momente zu erinnern, und nicht, um zu beweisen, dass du gut ausgesehen oder etwas Cooles unternommen hast. Erstelle auf deinem Handy ein spezielles Album für »glückliche Momente«. Wenn du dich gut fühlst oder amüsierst oder eine Art Offenbarung hast, dann mach ein Foto von dem, was immer sich vor dir befindet (egal, ob es sich für einen Instagram-Post eignet oder nicht). Wenn du dir diese scheinbar zufälligen Schnappschüsse irgendwann wieder ansiehst, werden deine damaligen Gefühle wieder zurückkommen. Und du wirst den emotionalen Unterschied erkennen zwischen dem Einfangen der Momente, die dir wichtig sind, und dem Schaffen von Momenten, die anderen Menschen wichtig sind.

Identifiziere die »Leute«, von denen du deiner Meinung nach ständig beurteilt wirst. Du hast auch andere sicher schon sagen hören, »Die

Leute beurteilen mich« oder »Ich mache mir Sorgen, was die Leute denken werden«. Meistens handelt es sich bei diesen »Leuten« um eine gesichtslose Masse, die nur in deinem Kopf existiert. Mit anderen Worten, diese Leute sind du selbst, nach außen projiziert. Und das Urteil, das du befürchtest, ist dein eigenes Urteil über dich selbst. Zunächst gilt es, zu erkennen, dass die »Leute«, deretwegen du dir Gedanken machst, nicht wirklich existieren.

Denke darüber nach, was dich besonders eifersüchtig macht. Die Dinge, die uns besonders eifersüchtig und neidisch machen, sind normalerweise jene, denen wir bei uns selbst nicht gerecht werden. Wir sind nicht neidisch auf die hübsche junge Frau, weil wir so hübsch sein wollen wie sie, sondern weil uns etwas viel Wichtigeres fehlt, nämlich die Selbstliebe. Wir sind nicht neidisch auf den erfolgreichen Schriftsteller, weil wir auch gelobt werden wollen, sondern weil wir wissen, dass wir nicht genug tun, um an diesen Punkt zu gelangen.

Putze nicht, bevor jemand zu Besuch kommt, und mach kein großes Aufheben. Das soll nicht heißen, dass du keine Ordnung schaffen oder persönliche Gegenstände nicht beiseiteräumen sollst. Doch versuche nicht, deinem Zuhause ein künstliches Aussehen zu verpassen. Lass andere Menschen an deinem wahren Leben, einem authentischen Moment in deinem Leben, teilhaben. Das ist der einzige Weg, echte Bindungen einzugehen.

Überdenke, wie du die wichtigsten Tage des Jahres feierst. Die meisten Menschen feiern sie mit Verwandten, die sie nur an Feiertagen sehen, mit denen sie jedoch ansonsten keine echten Beziehungen pflegen, und die sehen zu müssen, sie irgendwie unglücklich macht. Diese Tage sind dazu da, Menschen, die man liebt und die das ganze Jahr über für einen da sind, zu Partys und zum Essen einzuladen und zu beschenken, und nicht jene Menschen, die zu ertragen man sich

moralisch verpflichtet fühlt (obwohl einem das Bauchschmerzen bereitet).

Trenne dich von Dingen, die nicht zweckmäßig oder von Bedeutung sind. Das ist sehr wichtig, weil Gegenstände uns definieren, besonders wenn wir sie deswegen kaufen, weil sie uns »anders« machen sollen. Unsere Besitztümer erschaffen unsere Erfahrungen. Sie sind für das verantwortlich, was wir sehen, und damit auch dafür, wie wir uns fühlen. Es geht nicht darum, so wenig wie möglich zu haben, sondern darum, nur das zu besitzen, was einem Zweck dient oder eine Bedeutung hat. Mach es. Es wird dein Leben verändern.

Frage dich: »Wenn ich wüsste, dass niemand über mich urteilt, wofür würde ich stehen?« Womit stimmst du grundsätzlich überein, wenn du alle selbstauferlegten sozialen Filter beiseitelässt?

Frage dich: »Wenn ich jedem einzelnen Menschen auf dieser Welt nur eine Sache, nur einen Satz sagen könnte, wie würde der lauten?« Würdest du sagen: »Alles wird gut«, »Mach dir nicht so viele Sorgen«, »Such das Beste in anderen«, »Folge mir auf Twitter«? Was du allen da draußen gerne sagen würdest, ist in Wirklichkeit eine Projektion dessen, was du selbst am dringendsten hören musst. Das, was du dir unbedingt sagen möchtest.

Beschließe, dass einer Sache würdig zu sein, einfach heißt, dankbar dafür zu sein, sie zu haben. Du entscheidest, woran du deine Selbstachtung bemisst. Du entscheidest, worauf sich dein Wert gründet. Du entscheidest, ob du gut genug für etwas bist oder nicht. Und da du dies tust, entscheidest du, dass Menschen, die dankbar für das sind, was sie besitzen, diesem auch würdig sind. Nicht mehr und nicht weniger.

Erkenne, dass dein Erfolg sich nicht an der größten Hürde bemisst, die du überwunden hast. Dass du nicht nur »gut«, sondern »perfekt« bist. Dass du nicht nur »gut«, sondern auch besser als jemand anderes

bist. Nach den Worten von Oprah (wem sonst?) kannst du alles haben, nur nicht gleichzeitig. Sei dankbar dafür. Es bedeutet, dass du die Möglichkeit hast, wertzuschätzen, was du vor dir hast, und es immer etwas gibt, worauf du hinarbeiten und worauf du dich freuen kannst.

Geh davon aus, dass alles zum Besten ist. Wenn es Menschen in erster Linie interessiert, wie ihr Leben aussieht, sind sie nicht offen dafür, wie sich dieses Leben anfühlt. Sie sind vor allem nicht offen dafür, wie sich ihr Leben anfühlt, wenn sie keinen Schmerz empfinden wollen. Frieden zu finden, erfordert die Erkenntnis, dass alles zum Besten ist. Alles in deinem Leben bewirkt eines der folgenden drei Dinge: Es zeigt dir, wer du bist, es heilt einen Teil von dir, oder es lässt dich an einem Aspekt von dir Freude haben. Wenn du diese Perspektive übernimmst, gibt es nichts mehr zu befürchten.

Frage dich: »Wenn die ganze Welt blind wäre, wie viele Menschen würde ich dann beeindrucken?« Stell dir wirklich ein Leben vor, in dem du nichts sehen könntest. Ein Leben, in dem nur das eine existierte: wie du dich fühlst und welches Gefühl du anderen vermittelst. Welche Art von Person bist du in dieser Welt?

34 Warum du *nicht nach Wohlbehagen* streben solltest

1 Dein Gehirn kann nicht zwischen »gut« und »schlecht« unterscheiden. Es kennt nur »angenehm« oder »unangenehm«. Aus ebendiesem Grund halten zum Beispiel Kriminelle ihr Handeln nie für »falsch«, sondern glauben, dass es gerechtfertigt ist (ein ziemlich krudes Beispiel). Aus diesem Grund tun wir Dinge, von denen wir objektiv betrachtet wissen, dass sie schlecht für uns sind, und verwechseln sie mit »sich gut fühlen«.

2 Du willst nicht, was du willst. Du willst, was du kennst. Wir sind buchstäblich nicht dazu in der Lage, ein Ergebnis vorherzusagen, das außerhalb dessen liegt, was wir bereits kennen. Statt also nach etwas »Besserem« zu suchen, suchen wir nach »dem Besten von dem, was wir kennen«, selbst wenn »das Beste« einfach nur die Lösung für ein Problem ist, das wir überflüssigerweise schon wieder verursacht haben.

3 »Vertrautes Unbehagen« fühlt sich genauso an wie »Behagen«. Das ist der Grund dafür, dass so viele Menschen sich in ausgefahrenen Gleisen bewegen oder

sich absolut nicht ändern wollen, obwohl sie wissen, dass dies besser für sie wäre.

4 Es gibt keine wahre Sicherheit. Wir streben nach Wohlbehagen, weil wir glauben, dass es uns Sicherheit gibt. Doch wir leben in einer Welt, in der es keine wahre Sicherheit gibt. Unsere Körper entwickeln sich, unsere materiellen Besitztümer können verloren oder kaputtgehen usw. Um dem entgegenzuwirken, streben wir nach Wohlbehagen, statt die vergängliche Natur des Lebens zu akzeptieren.

5 Die einzige Möglichkeit, zu wachsen, ist die, sich ins Unbekannte vorzuwagen. Deswegen haben so viele Menschen »Zusammenbruch«-Momente, bevor sie »Durchbruch«-Momente erleben. Oft bietet das Leben ihnen bessere Chancen, als sie es für möglich gehalten hätten. Sie wussten damals nur nicht, dass diese »gut« sind.

6 Die meisten Menschen ändern sich erst dann, wenn es die unangenehmere Option ist, weiterzumachen wie bisher. Doch gewöhnlich geht dem Moment, in dem das »Sich-nicht-Ändern« zum Worst-Case-Szenario wird, eine lange Zeitspanne des zunehmenden Unbehagens voraus. Das Universum flüstert, bis es schließlich schreit, und glückliche Menschen hören zu, wenn der Ruf noch leise ist.

7 In der Regel kennzeichnet uns Menschen eine von zwei Mentalitäten: die Forscher- oder die Siedlermentalität. In unserer Gesellschaft herrscht die Siedler-Mentalität vor, und unsere Ziele sind »endgültig« (Heim, Ehe, Karriere usw.) in einer Welt, die dazu geschaffen wurde, eine Evolution zu durchlaufen, mit Menschen, die nichts tun, außer zu wachsen, sich zu entwickeln und zu ändern. Menschen mit einer Forscher-Mentalität sind in der Lage, sich dessen zu erfreuen, was sie haben, und es voll auszukosten, weil sie innerlich unabhängig davon sind.

8 So etwas wie wirkliches Wohlbehagen gibt es nicht; es gibt nur die Vorstellung von Sicherheit. Das ist schwer zu schlucken, aber so etwas wie »Behagen« gibt es wirklich nicht, weshalb angenehme Dinge nicht von Dauer sind und die bestangepassten Menschen sich mit ihrem »Unbehagen« sehr wohlfühlen. Behagen ist nur eine Vorstellung. Du entscheidest, worauf du deines gründen willst.

9 Es geht im Leben nicht darum, »sicher« zu sein, sondern darum, es trotzdem zu versuchen. Behagen ist im Grunde Gewissheit. Du kannst zwischen Folgendem wählen: dir dessen sicher zu sein, was du kennst, oder dir sicher zu sein, dass du aus allem das Beste machen wirst. (Rate mal, wer mehr Spaß hat?) Denn niemand ist sich je wirklich sicher. Die Menschen, die ein Leben führen, das sie lieben, versuchen es trotzdem.

35 Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls: *Warum es nicht darum geht, was du fühlst,* sondern wozu du deiner Ansicht nach in der Lage bist

Wir neigen dazu, das Selbstwertgefühl als etwas Statisches zu verstehen, als einen Zustand, in dem unser Geist uns auf natürliche Weise mit positiven, unterstützenden Gedanken versorgt und wir nie zu stark durch Zweifel oder Abneigungen beeinflusst werden. Genau hier verschwimmt jedoch die feine Grenzlinie zwischen Selbstachtung und Selbstverherrlichung.

Laut der US-amerikanischen Schauspielerin und Hochschulprofessorin Anna Deavere Smith ist es das Selbstwertgefühl, was uns wirklich ein Wohlgefühl vermittelt. Es ist das tiefe Gefühl, dass alles gut werden wird, weil wir in der Lage sind, hierfür zu sorgen. »[Das Selbstwertgefühl ist das Wissen], dass wir unseren eigenen Weg bestimmen und diesen Weg gehen können. Es ist nicht so, dass wir diesen Weg allein gehen, aber wir brauchen das Gefühl, handlungsfähig zu sein – dass wir einen Weg finden könnten, die Dinge wieder ins rechte Lot zu bringen, wenn alles auseinanderfallen würde.«

Das Selbstwertgefühl hat nichts damit zu tun, wie viel Vertrauen du darin hast, wie gut andere dich wahrnehmen, sondern inwieweit du

darauf vertraust, dein Leben meistern zu können.

Das Interessante an einem echten Selbstwertgefühl ist, dass wir nicht länger das Bedürfnis verspüren, uns damit zu beschäftigen, inwiefern wir anderen überlegen sind. Wenn wir das Gefühl haben, nicht wirklich die Kontrolle über unser Leben auszuüben (oder nicht glücklich damit sind, wie sich alles entwickelt), konzentrieren wir uns oft darauf, »wie viel besser unsere Situation ist als die von jemand anderem«, um das Gefühl des Versagens herunterzuspielen.

Nathaniel Branden hat dargelegt, was nötig ist, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. [14] Ihm zufolge wählen die Menschen entweder die »Feelgood«-Methode (ich bin schön, ich bin reich, ich bin erfolgreich), die jedoch nicht zur Entwicklung eines echten Selbstwertgefühls verhilft, oder sie entwickeln ein echtes Selbstwertgefühl.

Die beiden grundlegenden Elemente, die das Selbstwertgefühl ausmachen, sind laut Branden Selbst-Wirksamkeit, das heißt »ein Gefühl von Urvertrauen angesichts der Herausforderungen des Lebens«, und Selbstachtung, das heißt »ein Gefühl, dass man es wert ist und verdient, glücklich zu sein«.

»[Das Selbstwertgefühl] ist kein Gefühl, das von Augenblick zu Augenblick schwankt, sondern eine Neigung, ein Gefühl der Selbst-Wirksamkeit und Selbstachtung zu erfahren. Es ist also etwas, was über einen langen Zeitraum aufgebaut wird und nicht einfach herbeigewünscht werden kann. Es hat seine Wurzeln in der Realität; unverdientes Lob, ob von einem selbst oder von anderen, wird nicht dazu verhelfen.«

Hier sind die sechs Praktiken oder »Säulen«, auf denen das Selbstwertgefühl laut Branden aufgebaut werden kann. Sie beweisen, dass es nicht nur eine einzige Entscheidung erfordert, Vertrauen in sich

selbst zu haben, sondern viele Entscheidungen, die fortlaufend und mit so viel Engagement wie möglich getroffen werden.

Bewusst leben

Bewusst zu leben, heißt, nicht von seinen unbewussten Vorurteilen und Wünschen kontrolliert zu werden. Du hast dein »Schattenselbst«, wie es genannt wird, ans Licht gebracht. Du verstehst, was um dich herum vor sich geht, und du kannst auf der Grundlage dieses Verständnisses fundierte Entscheidungen treffen.

Sich selbst annehmen

Du idealisierst nicht dein Aussehen oder deine Intelligenz und ignorierst auch nicht absichtlich das natürliche Gleichgewicht der Eigenschaften und Charakteristika, die jeder Mensch besitzt. Das ist wahre Selbstakzeptanz. Sie bedeutet, das ganze Selbst zu sehen, ohne Teile davon zu bewerten oder zu verdammen.

Eigenverantwortlich leben

Du fühlst dich selbst für dein Glück verantwortlich. Du verstehst die Redewendung »Es mag nicht dein Fehler sein, aber es ist dennoch dein Problem«. Du hast die Kontrolle über dein Leben, weil du nicht zulässt,

dass andere Dinge sie übernehmen.

Sich selbstsicher behaupten

Du kannst für dich selbst eintreten, ohne abwehrend zu sein. Abwehr erwächst aus Angst, Selbstbehauptung aus Selbstvertrauen.

Zielgerichtet leben

Du lebst achtsam und bewusst. Du erkennst, dass dein »Ziel« einfach darin besteht, zu sein, wo du bist, und zu tun, was immer du tust. Damit schaffst du ein Gefühl der Zielgerichtetheit, da du dir dein Ziel selbst gewählt hast, statt darauf zu warten, dass du es findest oder dass jemand anderes es für dich entwirft.

Persönliche Integrität

Du hältst dich an bestimmte moralische und ethische Standards und übernimmst Verantwortung. Du entwickelst für dich einen Verhaltenskodex, statt dich einfach an den zu halten, auf den du konditioniert wurdest. Du bist fähig, Wahlmöglichkeiten objektiv zu betrachten, selbst wenn die Umstände schwierig sind. Du erkennst die Bedeutung des Sprichworts »Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert«.

[14] Branden, Nathaniel. *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst* , München 2015.

36 Warum du *den Menschen,* die dich im Leben am meisten verletzt haben, *danken solltest*

1 Die Menschen, die dich am meisten verletzen konnten, waren gleichzeitig diejenigen, die du am meisten zu lieben vermochtest. Menschen, die wir nicht bereits tief in unser Herz geschlossen haben, können uns nicht so stark berühren. Denn jemand, der so viel Bedeutung in unserem Leben einnimmt, ist uns heilig, selbst wenn die Beziehung in die Brüche geht. Es ist ein Geschenk, jemanden zu kennen, der in der Lage war, einen wirklich zu berühren, selbst wenn es zunächst nicht zu deinem Besten zu sein schien.

2 Schwierige Beziehungen treiben einen oft dazu an, sein Verhalten positiv zu verändern. Wenn du dich hilflos fühlst, lernst du, dich um dich selbst zu kümmern. Wenn du dich benutzt fühlst, erkennst du deinen Wert. Wenn du beleidigt wirst, entwickelst du Mitgefühl. Wenn du das Gefühl hast, festzustecken, erkennst du, dass es immer eine Wahl gibt. Wenn du akzeptierst, was dir angetan wurde, dann wird dir klar, dass letztlich niemand die

Kontrolle hat, wir jedoch Frieden finden können – etwas, wonach wir in erster Linie gesucht haben –, wenn wir das Bedürfnis nach etwas aufgeben, was wir nie haben werden.

3 Was du lernst und wer du wirst, ist wichtiger, als wie du dich vorübergehend fühlst. Jene Beziehung mag sich damals fast unerträglich angefühlt haben, aber dieses Gefühl geht vorbei. Die Weisheit und das Wissen, die du erworben hast, jedoch nicht. Sie bilden eine Grundlage für den Rest deines Lebens. Der Zweck überwiegt bei Weitem die Mittel, und dankbar für das zu sein, was du durchgemacht hast, heißt, dich ganz dazu zu bekennen.

4 Du bist nicht zufällig auf diese Menschen gestoßen. Sie waren deine Lehrer und Impulsgeber. In den Worten von C. Joybell C.: Wir sind alle Sterne, die denken, dass sie sterben, bis sie erkennen, dass sie zu einer Supernova werden – und noch schöner werden als je zuvor. Oft brauchen wir den Schmerz, um anerkennen zu können, was wir haben, und oft den Hass, der uns zur Selbsterkenntnis antreibt. Manchmal dringt das Licht in der Tat durch eine Wunde in uns ein.

5 Selbst wenn es nicht dein Fehler war, ist es dein Problem, und du musst entscheiden, was du nun tust. Du hast jedes Recht, zu toben und jemanden aus tiefster Seele zu hassen, aber du hast auch das Recht, dich dafür zu entscheiden, deinen Frieden zu finden. Dem

Betreffenden zu danken, heißt, ihm zu vergeben, und ihm zu vergeben, heißt, zu verstehen, dass die Kehrseite von Feindseligkeit Weisheit ist. Weisheit im Schmerz zu finden, heißt, zu erkennen, dass die Menschen, die zu Supernovae werden, diejenigen sind, die ihren Schmerz anerkennen und ihn dann in etwas Positives umwandeln, nicht aber die Menschen, die den Schmerz einfach nur anerkennen und dann nichts weiter unternehmen, sodass er anhält und bleibt.

6 Menschen, die viel durchgemacht haben, sind im Großen und Ganzen oft weiser und freundlicher und glücklicher. Das liegt daran, dass sie es »durch«-gemacht haben und es nicht an ihnen »vorbei«-gegangen ist. Sie haben ihre Gefühle vollständig anerkannt, haben gelernt und sind gewachsen. Sie entwickeln Mitgefühl und Selbstbewusstheit. Sie achten mehr darauf, wen sie in ihr Leben hineinlassen. Sie sind aktiver, wenn es um die Gestaltung ihres Lebens geht, darum, dankbar für das zu sein, was sie haben, und Gründe dafür zu finden, dass sie etwas nicht haben.

7 Die schwierigen Beziehungen haben dir deutlich gemacht, was du verdienst. Sie haben dir nicht wirklich wehgetan, sondern dir einen ungeheilten Teil deines Selbst gezeigt, einen Teil, der verhinderte, dass du voll und ganz geliebt wurdest. Wenn wir schmerzliche Erfahrungen und furchtbare Beziehungen schließlich hinter uns lassen, geschieht Folgendes: Wir erkennen,

dass wir mehr wert sind, und sind entsprechend wählerischer. Wir erkennen, dass wir blind und naiv zu jemandem »Ja« gesagt oder ihm unsere Seele und den Platz in unserem Herzen gegeben haben, obwohl wir es nicht mussten. Wir erkennen, dass es an uns ist, zu entscheiden, was wir in unserem Leben wollen. Und das scheinbar Schlimmste zu erleben, bringt uns dazu, uns endlich einzugestehen, dass es sich so falsch anfühlt, weil wir sehr viel mehr verdienen.

8 Wirklich Frieden mit etwas zu machen, heißt, sagen zu können: »Danke für diese Erfahrung.« Um etwas wirklich hinter sich lassen zu können, musst du fähig sein, zu erkennen, welchem Zweck es gedient und wie es dich vorangebracht hat. Bis dahin wirst du dir nur den Kopf darüber zermartern, dass dadurch alles noch schlimmer geworden ist. Dein Leben voll und ganz zu akzeptieren – seine Höhen und Tiefen, das Gute und das Schlechte –, heißt, für alles dankbar zu sein und zu wissen, dass das »Gute« ein guter Lehrmeister ist, aber das »Schlechte« ein noch besserer.

37 Der Versuch, *den Sinn deines Lebens zu verstehen,* ist das, was dich in Wirklichkeit ausbremst

Du solltest versuchen, deine Gefühle zu verstehen. Du solltest deinen Gedankengängen nachspüren, den Ursprung deiner ureigensten Überzeugungen finden und sicherstellen, dass diese tatsächlich deine sind. Du solltest Listen der Dinge erstellen, die du wertschätzt und nicht wertschätzt, dich fragen, was dir deinem Gefühl nach am meisten fehlt, und dir dann anschauen, wie wenig Beachtung du ihm beimisst. Aber du solltest aufhören, den Sinn deines Lebens verstehen zu wollen. Denn dies zu tun, bedeutet, dass du den Entwicklungspfad verstehen willst, als würde er dich kontrollieren und nicht umgekehrt. Dies zu tun, bedeutet, das Leben der Person zu führen, die du warst.

Logisches Denken und Achtsamkeit sind nicht das Gleiche wie »einen Sinn erkennen wollen«. Ersteres ist methodisch: Es nutzt ein vernünftiges Bewusstsein, um unsere wahren Wünsche durchzusetzen, während Letzteres das Produkt der Handlungen betrachtet und sich fragt, wie sie dazu geworden sind.

Es gibt Fragen, auf die wir vielleicht keine Antworten haben. Es gibt Antworten, die einfach nur mehr Fragen aufwerfen, Lösungen, die nur daraus erwachsen können, dass wir etwas ausgelebt, etwas durchgezogen, etwas versucht haben.

Die besten Dinge werden keinen Sinn ergeben – jedenfalls nicht zu

Beginn.

Liebe ist nicht logisch. Anmut und Freude und Schönheit sind es auch nur selten. Das soll nicht heißen, dass du nicht mit Logik an sie herangehen kannst; doch um sie vollständig sehen zu können, brauchst du einen anderen Ausgangspunkt.

In ihrer reinsten Form sind alle Dinge verwirrend und einzigartig beständig. Sie sind magisch, weil sie rätselhaft sind. Sie haben einen unbekannten Ursprung und ein offensichtliches Ende, und uns bleibt nichts anderes übrig, als sie zu leben und sie zu sehen.

Menschen, die ihr Leben vergeuden, suchen nach Gründen dafür, zu lieben, statt nach Wegen, es zu tun. Sie versuchen, Möglichkeiten zu schaffen, ihr Glück rechtfertigen zu können, statt es einfach zu spüren. Sie versuchen, fehlgeleitete Logik walten zu lassen, die sie davon abhält, glücklich zu sein, statt ihnen den Weg dahin zu ebnen.

Es wird Dinge geben, die du sofort verstehst, Wirkungen, deren Ursachen allein bei dir selbst zu suchen sind. In deinem Leben werden Dinge geschehen, für die du dich entschieden hast, und andere, die das Gegenteil von dem zu sein scheinen, was du willst. Diese Dinge sind genauso wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger.

Es gibt Dinge, die Gründe haben, die sich sofort erkennen lassen. Es gibt Dinge, die du viele Jahre lang nicht verstehen wirst. Es gibt Dinge, auf die du zurückschauen und sagen wirst: »Ich habe nie verstanden, warum das passiert ist.«

Und doch macht es sie nicht weniger wichtig.

Manchmal geht es darum, Nichtwissen und Verwirrung zu erleben. Das, was aus deiner Unsicherheit erwächst, ist manchmal wichtiger, als sich über etwas zunächst nicht sicher gewesen zu sein.

Du wirst vielleicht nie wissen, ob es dir »bestimmt« ist, in der Stadt zu sein, in der du lebst, aber du wirst dennoch dort leben, weil du dich

dafür entschieden hast. Du wirst nicht wissen, ob es dir bestimmt ist, mit jemandem zusammen zu sein oder nicht, solange du es nicht versucht hast. Du wirst weiterhin nach Behaglichkeit in Dingen suchen, die dich verletzen, weil du das Unbehagen von etwas Neuem erst noch erfahren musst. Von etwas Besserem. Etwas Unbekanntem und Fremdem, das nicht im Einklang steht mit dem, was du einst zu wollen glaubtest.

Das macht es nicht falsch oder schlecht. Es bedeutet nur, dass du es nicht erwartet hast. Du kanntest es nicht gut genug, um es zu wählen.

Der Versuch, einen Sinn in deinem Leben zu finden, ist der Versuch, zu sehen, ob deine vergangene Geschichte einer Überprüfung standhält, ob die Person, die du einst warst, mit dem Leben, das du heute führst, glücklich wäre. Du suchst nach Antworten bei Menschen, die gar nicht existieren.

Klarheit gewinnt man, indem man handelt, und nicht, indem man über das Handeln nachdenkt.

Ein gutes Leben erwächst aus der Entscheidung, mit dem zu arbeiten, was man hat, daraus, zu akzeptieren, dass man nicht immer wählen kann, womit man arbeitet, gleichzeitig aber zu wissen, dass einem immer gegeben wird, was man braucht, vor allem, wenn einem nicht klar ist, dass man es braucht.

38 *Wie du* deinen Geist entgiften kannst *(ohne dich völlig ausklinken zu müssen)*

Wir müssen noch unendlich viel darüber lernen, was es bedeutet, auf unseren Körper zu achten, wenn es aber darum geht, auf unseren Geist achtzugeben, hinken wir noch weit mehr hinterher. Unser Gehirn erschafft unsere Erfahrungen, und es gibt sehr viele Faktoren, die unsere Perspektive ändern. Diese Faktoren können wir zwar vollkommen kontrollieren, doch wir sind uns ihrer überhaupt nicht bewusst. Folgendes kannst du tun, um deinen Geist zu entgiften, zu deprogrammieren und hin und wieder einen Neuanfang zu machen:

---

1 Reise, um andere Kulturen kennenzulernen. Ändere deine Vorstellung davon, was »normal« ist. Dies wird dir zeigen, wie viele Verhaltensweisen/Werte/Überzeugungen du unbewusst von deinem Umfeld übernommen hast (und wie du sie ändern kannst).

2 Entwickle physische Lösungen für emotionale Probleme. Wir Menschen nehmen fälschlicherweise an, dass ein Gefühl ein anderes neutralisieren oder in Ordnung bringen wird. So versuchen wir zum Beispiel, Ärger durch ein positives Gefühl zu ersetzen. Doch

negative Gefühle sind nur Handlungsaufforderungen, die mithilfe von ein wenig mentaler Gymnastik und vielen Rechtfertigungen ignoriert werden. Den Geist zu entgiften, heißt, auf Hochgefühle zugunsten von tatsächlichen Lösungen zu verzichten.

3 Erkenne, dass eine emotionale Vergiftung die Folge mentalen Widerstands ist. Statt also zu versuchen, ein bestimmtes emotionales Erlebnis zu erzeugen (wenn ich das und das tue, werde ich mich so und so fühlen), solltest du dich darin üben, das, was du im Moment empfindest, voll und ganz zu akzeptieren. Mentaler Widerstand hält das emotionale Unbehagen aufrecht, selbst wenn er es einen Moment lang betäubt.

4 Identifiziere, was dich am Vorankommen hindert. Die Probleme, vor denen du stehst, liegen in Wirklichkeit hinter dir. Sie sind Risse in deinem Fundament, die dich zurückhalten. Hör auf, die Symptome auseinanderzunehmen. Identifiziere stattdessen die Ursachen.

5 Mach eine lange Spazierfahrt und erlaube es dir, dich zu verfahren. Fahre durch Viertel, von deren Existenz du ansonsten nie etwas gewusst hättest. Schau, wie andere Menschen leben. Schau, wie sie von der Arbeit nach Hause kommen und wie ihre Wohnzimmer von der Straße aus aussehen. Es wird dich trösten, weil du auf eine konkretere Art wahrnehmen wirst, wie klein du bist,

als wenn du einfach nur aufs Meer starren würdest. Du weißt nicht, was du nicht weißt.

6 Räume deine Möbel um. Dein Gehirn erschafft deine Erfahrungen mithilfe von Requisiten und Signalen, die diese Requisiten aussenden. Unbewusst triggerst du aufgrund der Art und Weise, wie dein Gehirn deine Umgebung verarbeitet, ständig negative oder immer gleiche Assoziationen – ändere deine Umgebung, ändere deine Denkweise, ändere, was du fühlst.

7 Entrümple deinen Geist. Schreib einfach all die seltsamen Gedanken auf, die dir fortwährend im Kopf herumgeistern, oder die kleinen unzusammenhängenden Gedankenfetzen, die deinen Geist blockieren. Sie loszuwerden, wird eine Erleichterung für dich sein.

8 Restrukturiere dein digitales Leben. Es ist nicht realistisch (und für viele Leute auch nicht erstrebenswert), für immer vom digitalen Leben abgekoppelt zu sein, aber es ist auch nicht realistisch, etwas zu behalten, was in deinen Social Media Feeds nicht von positivem Nutzen ist, und zu erwarten, dass es dich nicht beeinträchtigt. Statt einfach nicht länger dem zu folgen, was du nicht sehen willst, solltest du positiven Accounts, Gruppen, Organisationen und Publikationen folgen, die dich interessieren.

9 Nimm deine unbewussten Bewegungen wahr. Nimm

wahr, dass deine Füße sich fortbewegen, ohne dass du beschließt, sie zu heben und einen Schritt nach vorne zu machen, du aber losgegangen bist, weil dein Gehirn gesagt hat: »Okay, Selbst, lass uns heute dorthin gehen.« Betrachte deine Morgenabsichten auf die gleiche Weise.

10 Nimm eine emotionale Reinigung deines Zuhauses vor: Überlege, welche emotionale Bindung du zu den Dingen hast, von denen du umgeben bist. Hast du dir diese Klamotten gekauft, um jemand zu sein, der du nicht bist? Hast du Dekorationsgegenstände in deiner Wohnung, die du während einer besonders miesen Zeit in deinem Leben gekauft hast? Trenne dich von diesen Dingen, aber tue es, indem du darüber nachdenkst, welche Gefühle sie in dir auslösen.

11 Schau, wo du stehst. Erstelle eine Tabelle mit drei Spalten. Schreibe in die linke Spalte alles, was du deiner Meinung nach in deinem Leben erreicht hast, in die mittlere Spalte, woraus dein Alltagsleben besteht, und in die rechte Spalte, wohin diese gleichbleibenden Gewohnheiten führen werden/welche Hoffnungen du in Bezug auf die Zukunft hast. Es hilft dir, dich auf das große Ganze zu konzentrieren. Sich in Details zu verlieren, löst normalerweise Angst aus.

12 Ändere jedes Mal, wenn du in einen toxischen Gedankenzyklus zurückfällst, deine Körperhaltung. Dies bewirkt, dass dein Körper eine neue Erfahrung macht und

du dich wieder auf das Hier und Jetzt konzentrierst (und es ist ganz einfach, das an deinem Schreibtisch bei der Arbeit zu tun).

13 Erweitere deinen Geist. Nimm ein Buch über ein Thema zur Hand, das dich interessiert, und lerne mehr darüber. Beschäftige dich mit Forschungsarbeiten zu einer Sache, zu der du eine Theorie hast. Lerne, das Lernen zu lieben, indem du dich aktiv mit Dingen beschäftigst, die dich interessieren. Zumindest wirst du dadurch ein bisschen mehr von der Welt erfahren.

14 Bewerte das Ausmaß deiner verbundenen Unverbundenheit neu. Wenn sich der Großteil deiner Kontakte (bei denen es sich nicht um Fernbeziehungen handelt) digital abspielt und du seit Langem keine persönliche Unterhaltung mehr geführt hast, die nicht durch ein Telefon unterbrochen wurde, dann beurteile, inwieweit du Menschen in deinem Leben den Vorzug gibst, und erkenne, dass man sich im Grunde nur einen extrem unruhigen Lebensstil einhandelt, wenn man digitalen Kontakten den Vorrang vor persönlichen einräumt.

15 Finde heraus, wovon deine Abhängigkeiten dich abhalten. Wir Menschen kämpfen vorrangig mit irgendeiner Form der Abhängigkeit: mit etwas, was wir immer wieder tun, obwohl wir es eigentlich nicht wollen. Begreife, dass Abhängigkeiten uns von unserem Selbst

abspalten und dass diese Abspaltung aus etwas entsteht, dem wir uns (wie wir glauben) nicht stellen können.

16 Lerne »gut genug« nicht zum Gegenteil von perfekt werden zu lassen. Wenn es eines gibt, das dir die größte mentale und emotionale Erleichterung verschafft, so ist es dies: »gut genug« gut genug sein zu lassen.

17 Löse dich von Vorstellungen, die nichts weiter sind als normorientiert. Denn unser Gehirn wird vor allem durch die unnötigen Anstrengungen blockiert, unser Leben so zu gestalten, dass es ein bisschen angenehmer, ein bisschen nobler, ein bisschen besser als das von jemand anderem (und damit gut genug) zu sein scheint. Doch wir erreichen damit das Gegenteil von dem, was wir beabsichtigen: Wir entfernen uns durch großspurige Ideen und Bindungen, die uns letztlich zu Figuren, nicht aber zu Menschen machen, noch weiter von wirklich glücklichen Erfahrungen (die entstehen, wenn wir akzeptieren, dass das Leben klein und einfach und mehr als genug ist).

18 Schreibe auf, was du an anderen Menschen hasst. Denn genau das ist es, was du bei dir/in deinem Leben ändern musst (wogegen du dich aber zu sehr wehrst, um tatsächlich etwas zu unternehmen). Erkenne, dass es sich oft nicht um ein oberflächliches Problem handelt. Du hasst deine nervige Nachbarin nicht, weil sie dich ständig beim Mittagessen stört und du selbst es insgeheim bei

anderen genauso machst. Du hasst sie, weil ihr Verhalten darauf schließen lässt, dass sie sich verzweifelt nach Liebe sehnt und du dies ebenfalls tust, dem aber entgegensteuerst, weil du es für peinlich hältst. Die Liste, die du erstellt hast, verrät dir, was in deinem Leben schiefläuft. Das ist wichtig, denn wenn du das Problem vollständig verstehst, so kennst du auch die Lösung. Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, weißt du auch nicht, was schiefläuft. Und du weißt aus dem Grund nicht, was schiefläuft, weil sich etwas in dir dagegen wehrt, es zu sehen.

39 12 Anzeichen dafür, dass das einzige Problem *mit deinem Leben* darin besteht, dass du mehr über es nachdenkst, *als es zu leben*

Angst entsteht normalerweise aus Tatenlosigkeit. Wir sind dazu geboren, unser Potenzial zu verwirklichen und es nicht nur zu analysieren. Zum *Binge Thinking* kommt es, wenn die Introspektion zum Mittel wird, einem Problem auszuweichen. Das kritische Bewerten deines Lebens soll es dir leichter machen, es zu leben, nicht schwerer. Hier all das, was passieren wird, wenn du zulässt, dass dein Leben sich mehr in deinem Gehirn abspielt als in der Realität.

---

1 Du hast dir perfekte Resultate, nicht perfektes Handeln zum Ziel gesetzt. Du bist mehr in Ideen verliebt als in die Arbeit und die Prozesse, die nötig sind, um diese Ideen auch Wirklichkeit werden zu lassen. Wenn du dir dein perfektes Leben ausmalst, denkst du darüber nach, wie du gesehen wirst, statt darüber, was deine täglichen Aufgaben beinhalten.

2 Du bist ein maladaptiver Tagträumer. Maladaptives Tagträumen bedeutet, dass ausufernde Fantasien von

einem alternativen Leben deine Interaktion mit anderen und deine Teilhabe am Leben stören. Viele Tagträumer erleben das, wenn sie Musik hören und/oder eine Art Schaukelbewegung vollführen (spazieren gehen, auf und ab gehen, sich wiegen usw.). Statt mit Problemen im Leben fertigzuwerden, tagträumen sie einfach über grandiose Alternativen, die ihnen ein »High« verschaffen, und schalten damit unangenehme Gefühle aus.

3 Dein Lebensziel ist abstrakt. Du weißt, dass du Menschen helfen, sie unterrichten oder den Stimmlosen eine Stimme geben willst, weißt aber nicht, wie du das tun sollst, und konzentrierst dich überhaupt nicht darauf, es in deinem gegenwärtigen Leben, in den Situationen, in denen du dich bereits befindest, während deiner alltäglichen Interaktionen mit anderen Menschen zu tun.

4 Die Lösung für die meisten deiner Probleme wäre einfach die, einige kleine Änderungen vorzunehmen, doch du weigerst dich strikt, es zu tun. Das ist ein klassisches Anzeichen dafür, dass du übermäßiges Nachdenken als Ablenkungsmittel nutzt. Dies zu tun, ist leicht, da das Auseinandernehmen eines Problems eine scheinbar brillante Ablenkung darstellt. Doch die ist nur nützlich, solange du noch keine Antwort hast – hast du sie gefunden, musst du tatsächlich handeln.

5 Du bist immer beschäftigt, aber nie wirklich produktiv. Deine Arbeit scheint nie erledigt zu sein, du verlierst

Stunden und weißt nicht, wo sie geblieben sind. Du bist immer gestresst und zermarterst dir das Hirn, als wärst du ständig mit einer hochintensiven Aufgabe beschäftigt, die nie abgeschlossen wird.

6 Du scheinst dich dem zu widersetzen, was du dir am meisten wünschst. Statt dich wirklich anzustrengen und dich langsam dafür zu öffnen, hast du dir eingeredet, dass du der Sache nicht wert bist, dass der Wunsch sich nicht erfüllen lässt oder dass du das Gewünschte, wenn du es dann tatsächlich hast, auch verlieren könntest (sodass es besser ist, es erst gar nicht zu haben).

7 Du gehörst zu den Menschen, die Beziehungen nur über das aufbauen, was sie hassen. Das bedeutet, dass du a) dich nicht genug bemühst, auch mal über etwas anderes/ Interessanteres zu sprechen, oder b) so unsicher bist, dass du aufblühst, wenn du merkst, dass es jemand anderem auch nicht besser geht als dir. (Urteilen = das Bedürfnis, überlegen zu sein, was einem ausgeprägten Minderwertigkeitsgefühl entspricht.)

8 Die meisten deiner Probleme sind auf die Angst zurückzuführen, beurteilt oder ausgeschlossen zu werden. Wenn diese Angst eine bedeutende Rolle in deinem Leben spielt, liegt das gewöhnlich daran, dass bereits ein Großteil von dem, was du tust oder zu mögen glaubst, darauf basiert, was andere Menschen denken. Aus diesem Grund handelst du nicht einfach ganz selbstverständlich –

du denkst darüber nach, änderst dein Vorhaben und handelst dann (vielleicht), immer bestimmt von der Angst, dass anderen auch diese Fassade nicht gefallen könnte.

9 Wenn du innehalten und darüber nachdenken würdest, könntest du zehn Dinge nennen, für die du dankbar bist. Deine »Probleme« bestehen nicht so sehr darin, »nicht zu haben«, als vielmehr darin, nicht zu erkennen, was du hast. Dankbarkeit animiert zu mehr Handeln, zu mehr Austausch. Positive Gefühle führen nie dazu, dass du auf der Stelle trittst und zu viel über sie nachdenkst.

10 Du willst etwas in deinem Leben ändern, fokussierst dich aber darauf, das Alte zu demontieren, statt etwas Neues aufzubauen, das es überflüssig macht. Mit anderen Worten: Du gehörst zu den Menschen, die Trost darin suchen, alte Geschichten übermäßig zu analysieren, um sie besser verstehen zu können. Doch in Wirklichkeit ist das übertriebene Analysieren ein Zeichen von Unsicherheit und Unsicherheit eine Folge der Unfähigkeit, die einfache Wirklichkeit der Situation zu akzeptieren.

11 Du suchst eher nach schnellen Lösungen, als dich darauf zu konzentrieren, die Fragen neu zu strukturieren. Wenn du etwas versuchst und scheiterst, verbringst du zu viel Zeit damit, dich darauf zu fokussieren, warum du gescheitert bist, statt zu lernen, was du lernen musst, und

dann weiterzumachen und etwas Neues zu versuchen. Du steckst fest zwischen dem Wissen, was nicht richtig ist, und der fehlenden Bereitschaft, herauszufinden, was sein könnte.

12 Du stellst dir immer vor, was du tun möchtest, tust es aber nie wirklich. Du hast dir eingeredet, dass das Leben beginnt, sobald alle Voraussetzungen geschaffen sind, doch in Wirklichkeit besteht das Leben genau darin, die Voraussetzungen zu schaffen.

40 *Warum* logische Menschen ein besseres Leben führen *(in einer Generation,* in der »Leidenschaft« *hoch im Kurs steht)*

Unsere Generation glaubt, Leidenschaft sei die Antwort – sei das, was uns ein freudvolles, erfolgreiches und glückliches Leben ermöglicht. Wir waren die Kinder, denen gesagt wurde: »Du kannst alles werden«, und die hörten: »Du kannst alles schaffen.« Es gibt viele Menschen, die viel klüger sind als ich und die dies wunderbar dargelegt haben.

Es geht nicht darum, der Leidenschaft zu folgen. Es geht darum, leidenschaftlich ein Ziel zu verfolgen. Leidenschaft ist eine Art zu reisen, kein Mittel, um ein Reiseziel zu bestimmen. Leidenschaft ist der Funke, der das Feuer entzündet; das Ziel ist das Anmachholz, das es am Brennen hält. Soll heißen: Das Gegenteil von Leidenschaft ist nicht, sich mit einem lauwarmen Leben zufriedenzugeben, sondern Leidenschaft mit Logik zu paaren, die dich dann dorthin bringt, wohin du willst.

Die Fähigkeit, unser Leben objektiv zu betrachten und Gefühle und Ereignisse und Entscheidungen nüchtern zu interpretieren, ist nicht nur positiv, sondern unerlässlich für unser Funktionieren. Kopf und Herz müssen getrennte Einheiten sein, und du musst herausfinden, wie du sie miteinander verbinden kannst. Hier sind die Gründe dafür.

1 Die Leidenschaft sagt dir, dass du dem nachjagen solltest, was du am meisten im Leben willst. Es geht nie darum, »was du willst«, sondern was du am meisten willst. Es geht darum, welche deiner (oft gegensätzlichen) Wünsche du gewinnen lässt.

Der einzige Grund, warum Menschen nicht tun, was sie sich angeblich am meisten wünschen, ist, dass es etwas anderes gibt, das sie sich noch mehr wünschen.

Sie schaffen es letztlich nicht, zu erledigen, was sie erledigen möchten, weil sie versuchen, ihrem intensivsten Wunsch nachzujagen, statt Prioritäten zu setzen.

Ich hätte gern einen weiteren freien Tag, aber ich möchte auch etwas für meine Altersvorsorge tun und mein Business weiter aufbauen. Im Moment entscheide ich mich für Letzteres, um Ersteres später leichter tun zu können. Verstanden? Ich entscheide, welchen Wunsch ich gewinnen lasse.

Wenn Menschen versuchen, ihr Leben allein auf Gefühlen aufzubauen, sind sie unfähig, zu entscheiden, welchem Wunsch sie nachgehen sollen, sodass sie sich für den entscheiden, der das stärkste Hochgefühl auslöst. Dieses ist jedoch nicht von Dauer und kann seinen Preis haben – in Form von unzähligen Konsequenzen, die letzten Endes dem zuwiderlaufen, was eigentlich beabsichtigt war.

2 Leidenschaft führt dazu, dass Beziehungen auf einem Hochgefühl fußen; Logik führt dazu, dass sie auf einem Ziel basieren.

Das »Ziel« ist Liebe (nicht Anhänglichkeit, nicht, Gesellschaft haben zu wollen, nicht Geld oder Ego, wie manche Leute leider meinen). In der Regel lehrt man uns, dass Liebe nur ein »gutes Gefühl«, lieben nur ein »Verb« sei. Doch es gibt viele »gute Gefühle«, die nicht in der Liebe wurzeln, und Dinge, die du aus einem Gefühl heraus tun kannst, das du als Liebe wahrnimmst, wenn du mit jemandem zusammen bist, der dir wichtig ist.

Die Verpflichtung, deine Beziehung auf mehr zu gründen als auf ein flüchtiges Gefühl, wird letztlich dafür sorgen, dass sie funktioniert. Wenn du glaubst, dass Leidenschaft Liebe ist – nicht mehr und nicht weniger –, wirst du eine Beziehung beenden wollen, sobald du nicht mehr das hormonelle Hochgefühl von deinem Partner bekommst, oder schlimmer noch: Du wirst deinem Partner die Schuld dafür geben und danach suchen, was ihm fehlt und warum.

Das drückt sich normalerweise darin aus, dass die Betreffenden sehr unentschlossen und unsicher sind, »ob sie jemanden lieben oder nicht«, ob sie die Beziehung beenden sollten oder nicht, ob sie sich mehr Mühe geben, das Ende abwarten oder aber akzeptieren sollten, dass Liebe nicht immer ein Fiebertraum ist.

Ich persönlich habe Jahre mit dem Versuch verbracht, herauszufinden, ob ich verschiedene Menschen wirklich geliebt habe oder nicht, und habe mich etwa die Hälfte dieser Zeit in Beziehungen hineingestürzt und sie wieder beendet, nur um irgendwann dahinterzukommen, dass ich Leidenschaft mit Liebe verwechselt habe (und dass sie nicht dasselbe sind).

3 Logik ermöglicht es dir, objektiv zu sehen. Leidenschaft

ist subjektiv und verzehrend.

Das, wofür Menschen am meisten brennen, ist im Grunde ein Aufschrei, der ihnen all ihre Kraft raubt und im Leeren verhallt. Das hat nichts mit Vernunft zu tun, es handelt sich nur um einen Gefühlsrausch, und wenn dieser mit dem eines anderen Menschen kollidiert (oder ihm widerspricht), kann es sich wie ein persönlicher Affront anfühlen.

Egal wie unerschütterlich deine Gefühle oder deine Überzeugungen sind, es gibt daneben noch eine Vielzahl anderer Gefühle und Überzeugungen, die sich nicht alle mit deinen überschneiden oder decken. Das heißt nicht, dass du oder jemand anderes unrecht hat, sondern nur, dass die Leidenschaft es dir nicht ermöglicht, koexistierende Wahrheiten anzuerkennen. Sie ist singulär, und sie ist zerstörerisch, wenn sie keine Basis in der Realität hat.

---

4 Logik hilft dir, Entscheidungen für die Person zu treffen, die du zu sein hoffst; Leidenschaft hilft dir, Entscheidungen für die Person zu treffen, die du bist oder warst.

Ein Gefühl der Leidenschaft wird dadurch so intensiv, dass es im Grunde eine Frage beantwortet, von der du nicht wusstest, dass du sie gestellt hast. Es ist eine Lösung für etwas, womit du die ganze Zeit gekämpft hast. Es beweist etwas, von dem du nicht wusstest, dass es bewiesen werden musste. Für dich ist dieses Gefühl der Leidenschaft

offenkundig. Es bewirkt eine Art von Befreiung oder Transzendenz. Etwas daran verschafft dir ein Hochgefühl, was heißt, dass es vertraut ist. Und es dient als Gegengift.

Ein zuverlässiges Anzeichen dafür, dass du in deinem Leben vorankommst, ist, dass du nicht weißt, wohin du gehst. Wenn du wüsstest, was du tust, würdest du wieder den bekannten Weg beschreiten. Ein zuverlässiges Anzeichen dafür, dass du in der Vergangenheit lebst, ist dein sorgloses »Hochgefühl«. (Du bist dabei, jemand anderem oder dir selbst etwas zu beweisen.)

---

5 Dem Leidenschaftsnarrativ zufolge sollst du nach einem Leben streben, das deine wildesten Träume ausschöpft; dem Logiknarrativ zufolge nach einem Leben, das dein Potenzial ausschöpft.

Das Leidenschaftsnarrativ verleitet dich also zu der Annahme, dein Leben sei »weniger als«, weil du nicht tust, was du für ideal hältst. Das Logiknarrativ fordert dich hingegen auf, zu beurteilen, warum du bestimmte Dinge willst, und lässt dich schließlich zu dem Schluss gelangen, dass du sie in Wirklichkeit die meiste Zeit gar nicht willst. Die Logik sagt dir, dass du dein Potenzial und nicht deine Träume ausschöpfen sollst, was dich letzten Endes genau dorthin bringt, wovon die Leidenschaft dich nur (weiterhin) träumen lassen kann.

---

6 Leidenschaft erwächst aus Bindung; Logik wirkt ihr entgegen.

Leidenschaft ist die Bindung an eine Vorstellung oder öfter noch an ein bestimmtes Gefühl. Dahinter steht der Wunsch, ständig ein ganz bestimmtes Gefühl zu erleben und alles dafür zu tun, dieses Gefühl zu ermöglichen. Wenn wir uns ein leidenschaftliches Leben ausmalen, dann stellen wir uns vor, Dinge zu tun und mit Menschen zusammen zu sein, die uns ein bestimmtes Gefühl vermitteln. Das ist nicht nur unrealistisch, sondern letztlich unmöglich. Die Logik sagt dir, dass es selbst dann, wenn du deinen Job über alles liebst, schwierige Tage geben wird. Eine Beziehung mit der Liebe deines Lebens zu haben, macht das Führen der Beziehung nicht unbedingt leicht (obwohl wir Menschen genau das annehmen und uns danach sehnen). Wenn du mit der Einstellung in eine Beziehung gehst, dass du »alles Notwendige tun wirst, selbst wenn es schwer ist«, wirst du die Grundlage dafür legen und die Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben, so gut zurechtzukommen, dass die anfänglichen Schwierigkeiten nach einer Weile verschwinden.

7 Dankbarkeit erwächst aus Logik, ein glückliches Leben aus Dankbarkeit.

Dass Menschen sich »in Dankbarkeit üben« oder sich verpflichten, darüber nachzudenken, wofür sie dankbar sind, liegt daran, dass leider nur wenige Dankbarkeit in ihrem Leben ganz selbstverständlich empfinden. Und egal, wie deine derzeitige Situation aussieht, es lässt sich immer ein Grund finden, dankbar zu sein.

Ein Gefühl der Dankbarkeit zu kultivieren – was nicht heißt, auf das

Gefühl zu warten, dass du mit deinem Leben zufrieden bist, sondern dich aktiv für dieses Gefühl zu entscheiden, indem du dich darauf fokussierst, wofür du dich glücklich schätzt, wofür du dankbar sein und worauf du stolz sein kannst –, ist entscheidend dafür, ein Gefühl der Zufriedenheit mit deinem Leben zu empfinden. Denn du beginnst dadurch, nach mehr zu suchen, wofür du dankbar sein kannst. Wie es so schön heißt: Was man sucht, wird man schließlich auch finden.

---

8 Logik entschärft Gefühle. Leidenschaft versucht, Gefühle zu nutzen, um andere Gefühle zu entschärfen.

Logik kann irrationale, unlogische oder schmerzliche Gefühle entschärfen und bewirken, dass du auf eine höhere Bewusstseinsebene gelangst, indem du den Ursprung der Gefühle bewertest/ihre Ursachen ermittelst, herausfindest, ob sie nützlich sind, oder ihnen zuhörst und entsprechend handelst, wenn dies das Beste ist.

Leidenschaft versucht, Gefühle zu nutzen, um andere zu entschärfen: ein Hochgefühl, um ein Tief zu negieren, ein neues Gefühl, um ein altes zu ersetzen. Das ist so, als würde man mit den Händen nach Wasser greifen und glauben, dass man genug zu trinken bekommt.

Es erfordert einen starken, klaren Geist, um den irrationalen Stress dessen abzubauen, was die Buddhisten als Gedankenkarussell bezeichnen (die irrationalen, ungebetenen Gedanken, die uns tagtäglich durch den Kopf gehen und letztlich unseren emotionalen Zustand beeinflussen, wenn nicht gar bestimmen). Die Logik kann uns sagen, in welcher Beziehung Geist und Herz zueinander stehen, die Leidenschaft glaubt, dass sie ein und dasselbe sind.

9 Viele Menschen, die »der Leidenschaft nachjagen« und »leidenschaftliche Beziehungen« finden wollen, suchen aus einem Mangel heraus danach.

Ist etwas seelenvoll, echt und liebevoll, so ist es selten (wenn überhaupt jemals) hysterisch oder hochemotional. Es ist vielmehr friedvoll, erstrebenswert, schön und manchmal mächtig. Doch das manische Bedürfnis, etwas zu tun, ist normalerweise der Versuch, die innere Leere zu füllen, vor einem Problem davonzulaufen, der Wahrheit nicht ins Auge sehen zu müssen.

Das obsessive Verlangen nach einer leidenschaftlichen Beziehung ist in der Regel ein Zeichen für einen Mangel an Selbstliebe. Das manische Bedürfnis, einem leidenschaftlichen Beruf nachzugehen, wurzelt in einer großen Unzufriedenheit mit der gegenwärtigen Realität. Es stellt den Versuch dar, vor etwas zu fliehen. Das Monster, vor dem wir alle weglaufen, sind natürlich wir selbst.

10 Niemand hat je etwas dadurch bekommen, dass er es sich dringend genug gewünscht hat.

Es ist mir wirklich egal, wie sehr du angeblich für etwas brennst, denn das heißt nicht, dass du der oder die Richtige für den Job bist. Oder die Beziehung. Oder die Beförderung, die Wohnung oder was auch immer.

Doch die Menschen denken, »für etwas zu brennen«, qualifiziere sie

für einen Job, dabei bekommt letztlich derjenige ihn, der am ehesten die fachlichen Voraussetzungen erfüllt. Zudem müssen beide Parteien davon überzeugt sein, dass die Beziehung »die richtige« ist. Und befördert wird derjenige, der am härtesten gearbeitet hat, und die Wohnung bekommt der mit der besten Kreditwürdigkeit. Oft betonen Menschen, wie sehr sie sich etwas wünschen, um davon abzulenken, dass sie nicht die Richtigen/qualifiziert/gut genug sind, um es zu bekommen.

---

11 Das Handeln, nicht das Nachdenken über das Handeln, ermöglicht ein erfülltes Leben.

Wenn du dir ein anderes Leben wünschst, so handelst du anders. Ein Großteil unserer Vorstellungen davon, was eine glückliche Existenz ausmacht, wurzelt im Abstrakten: klar denken, einen positiven Bezugsrahmen haben, von Menschen umgeben sein, die einem wichtig sind, ein Gefühl der Sinnhaftigkeit in der Arbeit finden. All das funktioniert jedoch nur, wenn es authentisch ist. Aber zu viele Menschen versuchen, es vorzutäuschen, als könnten sie sogar sich selbst davon überzeugen, dass es echt ist.

Die Alternative ist, die Arbeit zu leisten. Wir Menschen vermeiden es gern, grundlegende Arbeit zu leisten und richtig ranzuklotzen, weil wir nicht für unser eigenes Versagen verantwortlich sein wollen. (Du kannst nicht scheitern, wenn du es nicht versucht hast, oder?)

Selbstvertrauen erwächst aus dem, was du tust, eine positive Einstellung wurzelt in dem, was du tust, liebevolle Beziehungen werden getragen durch das, was du tust, sinnvolle Arbeit wird

gefördert, indem man sie tut, und nicht, indem man darüber nachdenkt, warum man sie tun sollte (und glaubt, das sei das Gleiche).

12 Leidenschaft ist der einfache Weg.

Einen Kredit über 150 000 Euro aufnehmen, um fünf Jahre und mehr etwas zu studieren, was du »liebst«, dafür aber nicht ausziehen/reisen/heiraten/Kinder bekommen/in einem Job arbeiten können, den du wirklich magst, weil du für die nächsten 30 Jahre in Schulden ertrinkst – dorthin führt die Leidenschaft.

Den Menschen heiraten, den du begehrst, dessen Gleichgültigkeit und Übergriffigkeit aber deine Kindheitsprobleme wieder hochkommen lässt; innerlich so zerrissen sein, wenn dieser Mensch dich verlässt, dass du dir einredest, er sei der Einzige für dich (was könnte dich je tiefer erschüttern, als der Verlust der wahren Liebe?); deine Beziehung darauf aufbauen, wie weit du dich von der Realität entfernst, wenn ihr zusammen seid; Freunde und einen Job und dein Selbstgefühl verlieren – dorthin führt die Leidenschaft.

Oder genauer gesagt: Dorthin führt die Leidenschaft, wenn sie nicht mit Logik gepaart ist. Dorthin führen unkontrollierte Gefühle, wenn sie nicht durch Überlegung und Verständnis gebremst werden. Das geschieht, wenn du deinen Gefühlen glaubst, statt deren Ursprung infrage zu stellen. Das geschieht, wenn du versuchst, das zum Menschsein gehörige, unvermeidliche Leid durch eine Woge von Gefühlen zu umgehen, die du für das Gegenmittel hältst.

Leidenschaft ist der leichte Weg, der kürzeste Weg, der halbherzige Weg zu dem Leben, das du führen möchtest. Leidenschaft kann nur

einer Vorstellung standhalten, nicht der Realität.

41 Dinge, die du über dich selbst wissen musst, *bevor du das Leben haben wirst,* das du dir wünschst

C. G. Jung hat einmal gesagt: »Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen, wird es unser Leben lenken, und wir werden es Schicksal nennen.« Um das Leben aufzubauen, das wir gern führen würden, lehrt man uns, von unserer Vorstellung auszugehen, wie bestimmte Dinge unseren Wünschen entsprechend aussehen sollten. Titel statt Funktionen, Bilder statt Realitäten, Konzepte statt alltäglicher Aufgaben und Pflichten und Praktiken. Es ist Zeit, der Besessenheit der westlichen Welt von einem großen Leben ein Ende zu setzen und zu analysieren, was nötig ist, um so zu leben, wie wir es uns wünschen. Hier folgt nun all das, was du über dich selbst wissen musst, um das Leben wählen zu können, das du dir wirklich wünschst, statt jenes, das du dir zu wünschen glaubst.

Welches sollen deine täglichen Aufgaben sein?

Uns wird geraten, unseren Lebensweg auf der Basis dessen zu suchen, was wir glauben, werden zu wollen. Doch wir können dies nur entscheiden, wenn wir wissen, was hinter einem bestimmten Titel steckt. Wir denken selten über die wichtige tägliche Arbeit nach, die erforderlich ist, um ein friedliches, sinnvolles Dasein führen zu können. Statt zu sagen: »Ich möchte jeden Tag Menschen helfen«, solltest du dich fragen, wie du das tun willst; ob du andere wirklich pflegen und

all die Aufgaben erledigen willst, die dies erfordert. Es klingt alles blumig und edel, wenn du darüber nachdenkst, worum es in deinem Leben gehen soll, doch du darfst die Realität nicht außer Acht lassen. Wenn du dir genau überlegst, woraus jeder Tag in deinem Leben bestehen soll – aus wie viel Büroarbeit, wie viel Zeit am Computer, wie viel Freizeit –, bist du in der Lage, dir tatsächlich das Leben aufzubauen, das du dir wünschst.

Welche Art von Person möchtest du sein? (Im Gegensatz zu: Welche Titel möchtest du haben?)

Es geht nicht darum, zu entscheiden, welche Art von Adjektiv du gern deiner Berufsbezeichnung voranstellen würdest, sondern welche Art von Person du bei der Ausübung deines Berufs sein möchtest. Es spielt letztlich keine Rolle, ob du Lehrer, Student, Redakteur oder Bauarbeiter bist. Wichtig ist, welche Art von Person du sein möchtest. Bist du freundlich und verständnisvoll? Wer verbringt einen Großteil seines Tages damit, sich mit seinen Lieben zu unterhalten? Jemand, der von morgens bis abends beschäftigt ist? Jemand, der abgelenkt ist? Aufmerksam? Hart arbeitet? Du wirst letzten Endes nicht über das definiert, was du tust, sondern darüber, wie du es tust.

Was soll der Nachwelt von dir in Erinnerung bleiben?

Was soll bei deiner Beerdigung über dich gesagt werden? Dass du eine kleine Hosengröße und einen erfolgreichen Job hattest, der dich davon abhielt, Beziehungen zu entwickeln? Oder dass du liebevoll und freundlich warst und deinen Job wichtig genommen hast, aber die Menschen noch wichtiger? Deine Vergänglichkeit ist etwas, worüber du jeden Tag meditieren solltest. Es gibt nichts Ernüchternderes oder Beängstigenderes und auch nichts, was einen schneller dazu bringt, mit dem negativen Bullshit aufzuhören, als sich daran zu erinnern, dass das Leben endlich ist. Letzten Endes wird dein Leben dadurch definiert, wie

stark du das Leben anderer Menschen beeinflusst, oft nur durch deine täglichen Interaktionen und den Mut, mit dem du dein eigenes Leben lebst. Daran erinnern sich andere. Dafür wirst du bekannt sein, wenn du nicht länger da bist, um dich selbst zu definieren.

Was fällt dir sozusagen in den Schoß?

Wir neigen zu der Annahme, dass Aufgaben, die wir für sinnvoll oder grundlegend oder wichtig halten, in gewisser Weise schwierig sein müssen, und sorgen gerne dafür, dass sie es auch sind. Wenn das, was wir lieben, und vor allem das, wofür wir bezahlt werden, mühelos ist, scheint es unverdient zu sein. Wir glauben, dass wir für das, was wir haben und lieben, leiden müssen, während wir es de facto nicht tun. Es ist genauso lohnenswert – wenn nicht noch lohnenswerter –, herauszufinden, was du mühelos ganz wie von selbst tust, und zu lernen, Kapital daraus zu schlagen, wobei du die Mühelosigkeit nicht vortäuschen, sondern einfach zulassen solltest.

Was glaubst du (vielleicht sogar unbewusst), worum es im Leben geht? Ist alles Zufall? Das Werk einer höheren Macht?

Es spielt keine Rolle, wer recht oder unrecht hat oder völlig verrückt ist – wir werden es vielleicht nie mit Sicherheit wissen. Es geht darum, einen persönlichen, für dich hilfreichen Glaubenssatz zu entwickeln. Dieser Glaubenssatz ist es, der am meisten über einen Menschen verrät, weil er im Grunde definiert, wie dieser an alles herangeht. Wenn du glaubst, dass du dein Schicksal wählen kannst, wirst du dies tun. Glaubst du es nicht, wirst du in der Opferrolle stecken bleiben, dich selbst bemitleiden, warten und auf Knien flehen, bis sich äußere Umstände ändern, was du dann für das Werk einer höheren Macht hältst. Wenn du so leben willst, hast du jedes Recht dazu. Ich habe allerdings festgestellt, dass die meisten Menschen das nicht wollen. Die meisten Menschen wollen ihre Macht zurückgewinnen und selbst ihre

Entscheidungen treffen. Doch diese Befreiung beginnt mit einer Frage: Warum glaubst du, hier zu sein? Was ist der Sinn des Ganzen? Erforsche deine tiefsten Überzeugungen und bestimme dann, wie du diese nach besten Kräften ausleben kannst.

Warum tust du, was du jeden Tag tust?

Tust du es, um ein Hochgefühl zu erleben? Tust du es des Geldes wegen? Um deinen Lebensunterhalt zu sichern? Hier gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Der Punkt ist einfach, zu wissen, was dich am meisten motiviert. Selbst wenn es nur um den Lebensunterhalt geht: Du kannst ein Herzensprojekt durch den Wunsch voranbringen, die monatlichen Rechnungen leichter bezahlen zu können. Langfristige Ziele und einfache Grundbedürfnisse sind oft unsere grundlegendsten und beständigsten Wünsche. Sie sollten durch sinnvolle Arbeit und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit ausgeglichen werden, doch wenn sie letzten Endes der Grund dafür sind, dass du tust, was du tust, dann kämpfe nicht wegen irgendeiner moralisch überlegenen Alternative gegen sie an. Nutze sie, um etwas emotional, mental und spirituell Positives zu verstärken.

Wer und was bist du in deinen Tagträumen, und wie sehen andere dich in diesen Träumen?

Die Themen, die in deinen Tagträumen ständig wiederkehren, repräsentieren das, was du dir von anderen in verschiedenen Bereichen deines Lebens erhoffst. Sie sind das, was dich unbewusst motiviert, weil es sich um etwas handelt, was du dir noch geben musst. Was immer es auch sein mag, es ist eine Projektion dessen, was dir am meisten fehlt – und was du dir deswegen unbewusst von anderen erhoffst. Wünschst du dir, das andere dich wegen deiner Schönheit bewundern? Deiner Kreativität? Deines Talents? Deiner Erfolge? Deines Gelds? Finde heraus, wonach du dich sehnst und wie du selbst dir dieses Bedürfnis

erfüllen kannst.

Was missfällt dir an anderen Menschen am meisten?

Was dir an anderen am meisten missfällt, gilt auf die eine oder andere Weise für dich selbst. Du warst bislang nur noch nicht in der Lage, dir dies einzugestehen. Je wütender und vehementer du diesen Gedanken ablehnst, desto intensiver versuchst du, ihn zu meiden. Wut = Anerkennung. Du schlägst nicht zurück, wenn du etwas nicht in gewisser Weise als real betrachtest. Finde also heraus, was du am dringendsten in dir selbst heilen musst, indem du dir anschaust, was du am meisten bei anderen ändern möchtest. Dies zu tun, wird dich auf eine Weise befreien, wie du es dir nicht hättest vorstellen können. Dies zu tun, ist ein unentbehrliches Puzzleteil des Lebens, das du dir wünschst. Denn all die Energie, die du aufwendest, um nicht anerkennen zu müssen, was du heilen, ändern oder womit du dich auseinandersetzen solltest, wird im besten Fall vergeudet und hält dich im schlechtesten Fall davon ab, das Leben zu leben, das du dir wünschst.

Wofür lohnt es sich zu leiden?

Alles ist in gewisser Weise schwer. Es ist schwer, in der falschen Beziehung zu stecken. Es ist schwer, in der richtigen Beziehung zu sein. Es ist schwer, mittellos und unglücklich zu sein. Es ist schwer, seine Träume zu verwirklichen. Es ist schwer, zwischen zwei Stühlen zu sitzen und nichts wirklich zu fühlen. Alles ist schwer, aber du entscheidest, was du ertragen willst. Du entscheidest, was es wert ist. Du entscheidest nicht, ob du leidest oder nicht, aber du entscheidest, wofür du leiden willst.

Was beherrscht dich in diesem Leben?

Ist es dein Wunsch, glücklich zu sein? Die Vergangenheit? Die Beziehung, die »es« beinahe gewesen wäre, aber letztlich doch nicht

war? Deine Komplexe wegen deines Körpers? Deine Angst? Deine Einsamkeit? Dein mangelndes Selbstwertgefühl? Jeder hat eine Sache, die ihn letzten Endes beherrscht, ihn antreibt, ihn auf einer emotionalen Ebene kontrolliert. Es ist das Muster, in dem alles andere wurzelt. Es ist das Thema, das immer wieder auftaucht. Es ist das, wonach du unaufhörlich suchst und wovor du dann davonläufst, nur um festzustellen, dass du wieder direkt in das Problem hineingelaufen bist. Das, was dich in diesem Leben beherrscht, macht das Gros dessen aus, was du tust, sodass du wissen musst, was es ist. Es geht normalerweise nicht darum, sich von diesen Bindungen zu befreien, sondern zu lernen, sie für einen größeren Zweck zu nutzen. Das Mitgefühl, die Hoffnung und das Verständnis zu finden, die tief in deinem existenziellen Leid verborgen sind. Alles hat einen Sinn. Deine Aufgabe besteht nicht darin, zu verstehen, warum, sondern einfach darin, diesen Sinn zu finden.

42 Was *emotional gesunde Menschen* zu tun verstehen

Von allen gesundheitlichen Problemen, um die sich unsere Gesellschaft angeblich sorgt, wird unsere emotionale Gesundheit wohl am meisten vernachlässigt. (Sie ist nicht dasselbe wie die geistige Gesundheit.)

Es ist uns nicht unangenehm, über unsere wiederkehrenden Kopfschmerzen zu sprechen, weil wir nicht das Gefühl haben, dass sie etwas über uns aussagen. Sie haben nichts damit zu tun, wer wir zu sein glauben. Doch wir wissen, dass unsere Gefühle ein Ergebnis dessen sind, wer und wie wir sind, und wir verbergen sie in dem verzweifelten Versuch, die Unantastbarkeit unseres Selbstbilds zu bewahren. Ironischerweise beginnt genau hier das Problem. Eben die Anteile von uns, die wir unterdrücken und ignorieren, sind es, die zu schweigenden, heimtückischen, kontrollierenden Monstern werden. (In der Psychologie spricht man hier vom »Schattenselbst«.)

Die Frage, wie man seelische Gesundheit erlangt, ist ein völlig anderes Thema (und würde eigene Bücher erfordern), sodass ich hier nur die zehn Elemente einer emotional gesunden Person aufführen kann. Wahrscheinlich gibt es niemanden, der all diese Elemente in sich vereint, aber es lohnt sich dennoch, sich mit ihnen zu befassen (und sie vielleicht anzustreben).

---

1 Emotional gesunde Menschen verstehen es, ihrem

Schmerz zuzuhören.

Emotionaler Schmerz und Unbehagen sind ein Signal, dass es einen besseren Weg gibt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dies führt uns immer zu etwas Besserem, mehr im Einklang damit, wer wir sind und sein wollen. Die einzige Herausforderung besteht darin, das zu überwinden, was es uns ignorieren ließ.

---

2 Sie sind in der Lage, Gedanken objektiv wahrzunehmen und sich nicht mit ihnen zu identifizieren.

Du bist nicht deine Gedanken. Du bist nicht deine Gefühle. Du bist das Wesen, das diese Dinge beobachtet, auf sie reagiert, sie nutzt, hervorbringt und erlebt. Das heißt: Du kannst sie nicht kontrollieren, wirst aber auch nicht von ihnen kontrolliert. Du entscheidest, worüber du nachdenkst. Du entscheidest, was du zulässt. (Und wenn du es dir nicht erlauben kannst, Dinge loszulassen, dann versuche, dir selbst etwas zu sagen oder zu zeigen. Sei achtsam!)

---

3 Sie erkennen bei sich das, was sie bei anderen nicht mögen.

Noch einmal: Du liebst bei anderen, was du bei dir selbst liebst. Du

hasst bei anderen, was du bei dir selbst nicht ausstehen kannst. Wenn du es übst, immer dann, wenn das Verhalten anderer dich frustriert oder unerklärlicherweise ärgert, bei dir selbst etwas zu entdecken, nutzt du ein perfektes Wachstumstool und den schnellsten Weg, um dir ein friedvolleres Leben zu erschaffen. Du bist nicht länger dem Verhalten anderer Menschen ausgeliefert, weil letztlich nicht sie es waren, die dich erzürnt haben … was dich erzürnt hat, existierte immer in dir.

> 4 Sie sind fähig, zu unterscheiden, ob sie etwas oder die Vorstellung von etwas lieben, und sie sind sich nicht nur bewusst, dass sie sich etwas wünschen, sondern auch, warum sie das tun.

Vorstellungen lösen Probleme, die wir ersinnen. Wenn wir glauben, dass wir der Liebe nicht wert sind, brauchen wir, um das zu korrigieren, die Vorstellung von einem liebenden, in uns vernarrten Partner, der bestätigt, wie perfekt wir sind. Solange wir nicht verstehen, dass wir uns diese Liebe wünschen, um etwas in uns zu heilen, glauben wir einfach, dass wir unbedingt Liebe haben wollen, weil wir romantisch sind oder es ohne Liebe kein glückliches Leben geben kann. Doch diejenigen, die sich bewusst sind, warum sie sich etwas wünschen, sind fähig, sich für Wünsche zu entscheiden, die nichts mit der Lösung eines Problems zu tun haben, sondern mit etwas Authentischerem und Gesünderem.

---

5 Sie wissen, wann es Zeit ist, sich von einem Freund zu trennen.

Es ist oft schwierig, die Grenze zu bestimmen zwischen »sich einer Beziehung verpflichtet zu fühlen, selbst wenn nicht eitel Sonnenschein herrscht« und »zu wissen, wann es Zeit ist, etwas aufzugeben, was keine positive Kraft mehr im Leben ist«. Häufig fühlen wir uns fast moralisch dazu gedrängt, den engen Kontakt mit Menschen aufrechtzuerhalten, denen wir uns nicht wirklich verpflichtet fühlen – und genau das ist das Rezept für ein emotionales Desaster. Emotional gesunde Menschen erkennen es, wenn jemand boshaft, eifersüchtig oder so stark mit seinen eigenen Problemen beschäftigt ist, dass er sie auf jeden anderen projiziert. Brauchen auch solche Menschen Liebe und Gesellschaft? Natürlich. Doch manchmal ist in diesem Fall der beste Weg, zu gehen. Meistens ist es die gesündeste Wahl.

6 Sie leben minimalistisch, aber realistisch.

Emotional gesunde Menschen wissen, dass keine Anschaffung ihnen das Gefühl geben kann, das sie sich wünschen – auf jeden Fall nicht länger als für einen Moment. Deswegen verzichten sie auf den Konsumismus und lernen, sich der Einfachheit des Lebens zu verschreiben. Sie wollen nichts und verschwenden nichts. Sie haben in ihrem Zuhause nur Dinge, die bedeutungsvoll oder nützlich sind. Sie sind dankbar für das, was sie haben, und gehen achtsam und klug mit dem um, was sie

konsumieren und behalten.

7 Sie haben kein Problem damit, allein zu sein.

Alleinsein ermöglicht uns ein anderes Erleben. Wenn du nicht mit anderen Menschen zusammen bist, in deren Gegenwart du deine Reaktionen kontrollieren und deine Worte weise wählen musst, kannst du einfach du selbst sein. Das ist der Grund, warum wir das Alleinsein so entspannend finden und warum emotional gesunde Menschen es sich oft gönnen. Wenn niemand da ist, auf den du deine Gefühle abstimmen musst, kannst du sie uneingeschränkt erleben.

8 Sie erlauben es sich, zu fühlen.

Der Kern jedes emotionalen Problems ist der Glaube, dass es nicht in Ordnung ist, es zu haben. Doch nicht die Tatsache, dass dieses Problem besteht, ist schädlich. Es ist der Widerstand dagegen, der uns letztlich fertigmacht. Emotional gesunde Menschen machen eines grundlegend besser als alle anderen: Sie erlauben es sich, alles zu fühlen, was sie durchmachen. Sie wissen, dass es sie nicht umbringen wird. Sie wissen, dass sie sich Zeit nehmen müssen, um es zu verarbeiten. Sie wissen, dass dies entgegen der landläufigen Meinung keinen Kontrollverlust darstellt, sondern der Weg ist, sich zu erden und genug Entschlossenheit zu gewinnen, um vollständig präsent und

ausgeglichen zu sein – und damit in dem Maße die »Kontrolle« zu haben, wie es einem Menschen nur möglich ist.

9 Sie legen sich nicht darauf fest, dass ein Ergebnis »gut« oder »richtig« ist.

In dem Moment, in dem du entscheidest, dass ein Ergebnis das richtige ist, entscheidest du auch, dass ein anderes falsch ist. Abgesehen davon entwickelt sich manches so, wie wir es vorgesehen hatten, anderes nicht. Auch das ist ein Geschenk.

10 Sie erkennen den Wert und Sinn jeder Erfahrung.

Die Frage ist nicht, was es dir bringt, etwas getan zu haben, sondern wer du dadurch geworden bist. Letzten Endes geht es immer um Wachstum. Die schlechten Dinge fördern deine Entwicklung und die guten ebenfalls. (Und in Wirklichkeit ist »schlecht« nur das, was – entsprechend dem, was man dich lehrt oder du inzwischen glaubst – nicht »richtig« ist.) Es geht nicht darum, wie viel du richtig machst, sondern darum, wie viel besser du wirst, und jede Erfahrung – ob gut, schlecht, schrecklich, wunderbar, verwirrend, chaotisch, großartig – bewirkt genau das. In den Worten von Johanna de Silentio: »Die einzige Möglichkeit, zu scheitern, ist die, nichts zu tun.«

43 *Woran sich* ein gutes Leben *messen lässt*

Wir messen ein »gutes Leben« daran, inwieweit wir vorgegebenen Bahnen gefolgt sind. Daran, inwieweit das, was geschieht, im Einklang steht mit unseren früheren Gedanken über das Leben. Der Maßstab für ein gut gelebtes Leben basiert auf einem kulturellen sozialen Konzept, das sich im Lauf der Zeit verändert hat. Laut der derzeit vorherrschenden Vorstellung ist es die individuelle Leistung, die eine lebenswerte Existenz ausmacht (zu anderen Zeiten in der Geschichte war es religiöser Gehorsam oder Fortpflanzung usw.).

Wir sind nicht dazu geschaffen, völlig ichbezogen zu sein. Tatsächlich stufen wir ein solches Verhalten schon fast als psychische Störung ein. Alles, selbst unsere gleichbleibenden täglichen Aufgaben, empfinden wir nur als befriedigend, wenn sie letztlich zu etwas führen.

Dennoch sind wir auf maximales Vergnügen aus. Wir messen der Individualität eine größere Bedeutung bei als der Gemeinschaft und Ganzheit, nur um im Lauf der Zeit festzustellen, dass unsere Leidenschaften uns nicht zu einem spektakulären Leben verholfen haben. Vielmehr fühlen wir uns leer, gestresst und erschöpft und fragen uns verzweifelt, warum die Dinge sich nicht so anfühlen, wie wir es angenommen hatten.

Nichts sieht so aus, wie wir denken, dass es aussehen wird. Niemand denkt über sein Leben nach und kommt zu dem Schluss: »Ja, es ist genau so gelaufen, wie ich gedacht habe.« Es geht nicht darum, die

Realität in Einklang mit unseren Vorstellungen von ihr zu bringen oder unsere Vorstellungen vom Unkontrollierbaren so zu manipulieren, dass wir meinen, es unter Kontrolle zu haben.

Doch unser Maßstab für ein gutes Leben bewirkt genau das, da er nach wie vor in unserem grundlegenden Betriebssystem wurzelt: unseren Überlebensinstinkten, die uns dazu treiben, Sex und Vergnügen und Ruhm und Anerkennung und das Ego stärkende Aufmerksamkeit zu suchen. Es ist das Angreifen und Wegrennen, Jagen und Erbeuten, Wollen und Streben und rücksichtslose Stehlen. Menschen, die entsprechend handeln – ob in Büros, Lebensmittelgeschäften oder auf Tinder-Accounts –, sind in der Lage, dieses Verhalten so zu verschleiern, dass es zivilisiert wirkt. Tiere realisieren nicht, was es bedeutet, ihre Beute erwischt zu haben oder nicht. Sie denken nicht über die psychischen Folgen nach, die es hat, wenn ein potenzieller Partner weggeht. Sie versuchen nicht, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, und greifen nicht nach »mehr«. Sie handeln instinktiv und streben nicht nach Transzendenz.

Tiere verspüren nicht das Bedürfnis, zu bewerten, ob sie ein »gutes Leben« gehabt haben oder nicht, und streben somit auch nicht danach, mehr zu sein, als sie sind. Aber wir Menschen tun das.

Indem wir mithilfe von Bildern, Vorstellungen und mustergültigen Storys messen, wie viel »Gutes« wir getan haben, verfehlen wir jedoch völlig unser Ziel. Wir versagen immer.

Wir wurden nicht dazu geschaffen, mehr zu sein, als wir sind. Unser Wunsch, mehr zu sein, hat nichts damit zu tun, dass wir unser Menschsein überschreiten wollen. Wir wollen uns vielmehr in ihm wohlfühlen. Die Weisen lehren uns, dass wir für das Durcheinander und die Einfachheit des Alltagslebens gemacht sind – dass der Wunsch nach einem äußeren »Mehr« ein Mechanismus des Egos ist. Dass er

nichts mit Transzendenz zu tun hat, sondern mit Vermeidung.

Ein gutes Leben lässt sich daran messen, wie viel du immer noch verändern willst, das heißt, wie viel besser es deinem Gefühl nach noch sein könnte. Du kannst es an deiner Fähigkeit messen, Unbehagen zu empfinden. An dem Ausmaß, in dem du dich selbst infrage gestellt hast. Daran, wie oft du deine Meinung geändert hast. An der Anzahl von Dogmen, die du angenommen und wieder verworfen hast. Der Familie, die du dir gewählt hast.

An der Anzahl der Tassen Kaffee, bei denen du lustige und ernste und schmerzliche und wunderbare Unterhaltungen geführt hast. Der Tiefe deines Mitgefühls. Der Anzahl von langen Spaziergängen, die du allein unternommen, und der Tagebuchseiten, die du mit deinen unzusammenhängenden Gedanken gefüllt hast. Der Entwicklung deiner Art, über dein Dasein zu philosophieren. Der Entwicklung deiner Art, andere Menschen wahrzunehmen.

An den Tagen, an denen du vernünftig gearbeitet hast, obwohl dir die Leidenschaft dazu gefehlt hat. Ein gutes Leben ist nicht leidenschaftlich, es ist zielgerichtet. Leidenschaft ist der Funke, der das Feuer entzündet; eine Zielsetzung ist das Kleinholz, das die Flamme die ganze Nacht am Brennen hält.

An der Anzahl der Beziehungen, die zu beenden du den Mut hattest. Der einfache Weg ist der, zu bleiben. Die tröstliche Vorstellung ist die, sich häuslich niederzulassen. Die Befreiung besteht darin, nach mehr zu streben, obwohl du dir nicht vorstellen kannst, was das sein könnte. Dieses unnennbare Gefühl ist das Kennzeichen eines guten Lebens.

Du kannst ein gutes Leben daran messen, wie oft du das Sonnenlicht, das morgens auf deine Bettdecke fiel, als etwas Ehrfurcht einflößend Göttliches empfunden hast. Daran, wie oft du ein besserer Mensch warst als zuvor. Wie oft du gern in Zukunft ein besserer Mensch wärst.

An der Anzahl der Dinge, die du verloren und an die dich nicht mehr zu klammern du gelernt hast. Der Anzahl der Augenblicke, in denen du fast am Ende deiner Belastbarkeit warst, nur um festzustellen, dass es unter der Oberfläche noch viel zu entdecken gab. Ein gutes Leben wird nicht an dem gemessen, was du tust, sondern daran, wer du bist. Nicht daran, wie viele Menschen du geliebt hast, sondern wie sehr. Es hat nichts damit zu tun, wie gut sich die Dinge entwickeln oder wie eng du dich an deinen Plan gehalten hast. Es geht um die magischen Momente, die du erlebst, wenn du vom Weg abkommst. Es geht nicht um das, was nicht funktioniert hat. Es geht darum, was du lernst, wenn etwas nicht funktioniert. Jene Kleinigkeiten, jenes Erwachen und jenes Wissen befähigen dich dazu, das wahrzunehmen, was großartiger ist, als du es dir derzeit vorstellen kannst. Ein gutes Leben kennzeichnet nicht das, was am Ende dabei herauskommt, sondern das, was du auf dem Weg dorthin erlebt hast.

44 Es gibt eine Stimme, die sich keiner Worte bedient – *und so* kannst du ihr zuhören

Das, was du vernehmen wirst, wenn du dieser Stimme zuhörst, wird selten einen Sinn ergeben. Die Stimme wird keine Worte verwenden. Sie wird keine Logik nutzen. Sie wird nicht in den ordentlichen Entwicklungsplan der Story passen, die du dir vorgestellt hast. Sie wird kaum zu bemerken sein und zu dir sprechen, ohne dass du es je wissen wirst.

Die Gefühle, die deine innere Stimme bei dir auslöst, werden sich nicht rechtfertigen lassen. Du wirst keine Gründe für sie haben. Du wirst wissen, dass du jemanden nicht deswegen liebst, weil er attraktiv und klug und interessant ist, sondern einfach, weil du es tust. Du wirst nicht irgendwo wohnen oder etwas tun wollen, weil es »cool« ist oder weil jeder sagt, dass du es tun solltest, sondern einfach, weil du es willst.

Das, was sich nicht rechtfertigen lässt, was unlogisch ist, was sich einfach nicht erklären lässt – ihm wohnt Magie inne. Die »richtigen« Dinge sind einfach nur. Die Illusionen und Ängste und das, was wir erzwingen, müssen wir rechtfertigen. Aus ihnen müssen wir schlau werden.

Wenn du eine Entscheidung triffst, mit der du nur zufrieden sein kannst, wenn du sie mit einer Liste von »weils« untermauerst, hörst du

nicht wirklich auf das, was du willst.

Das größte Geheimnis (und die wichtigste Tatsache) überhaupt ist wahrscheinlich Folgendes: Wenn deine kleine innere Stimme dir sagen würde, dass du kein Interesse hast oder dich auf dem »falschen Weg« befindest, würdest du sie nicht hören … Du würdest sie einfach ignorieren.

Denk an die Menschen, an denen du kein romantisches Interesse hast. Die Laufbahnen, zu denen du dich nicht berufen fühlst. Sitzt du da und lässt dich darüber aus, ob sie richtig für dich sind oder nicht? Nein, natürlich nicht. Du nimmst sie einfach nicht zur Kenntnis. (Das Gegenteil von Liebe ist Desinteresse, oder?)

Es gibt keinen Unterschied zwischen dem, was dir Schmerzen bereitet, und dem, was dich erfreut – beides ist dazu da, dich etwas zu lehren. Du hast es in dein Leben gelassen, weil du etwas von ihm lernen möchtest.

Illusionen müssen gerechtfertigt werden. Halbwahrheiten müssen verstanden werden. Die echten Dinge, die besten Dinge, die »richtigsten« Dinge sind einfach nur. Wenn sie in deinem Leben sind, kannst du etwas von ihnen lernen. Du machst dich wieder mit der Stimme vertraut, die keine Worte verwendet, wenn du damit aufhörst, Illusionen zu rechtfertigen.

Denn dieses Rechtfertigen war letztlich der Grund, weshalb du dich für den falschen Weg entschieden hast.

45 Erfahrungen, *für die wir* in unserer Sprache noch keine Wörter haben

1 Das Zusammenspiel von Licht und Blättern, wenn die Sonne durch die Bäume scheint.

2 Das hysterische Lachen darüber, wie eine Filmfigur sich verhält, wenn du gemeinsam mit Freunden eine Fernsehshow oder einen Film ansiehst und ihr jedem von euch eine der Figuren zugeordnet habt. (2a.) Der Running Gag, der sich daraus entwickelt, wie du die Mitglieder deines Bekanntenkreises auf der Basis kultureller Schablonen charakterisierst. (Denk nur an *Sex and the City* .)

3 Das Gefühl, deine Haut auf der von jemand anderem zu spüren.

4 Das vorübergehende herrliche Hochgefühl, das mit deiner Entscheidung einhergeht, dein Leben auf eine ästhetische, einfache Weise zu ändern. (4a.) Die Überzeugung, dass dies alles andere ändern wird.

5 Die Unfähigkeit, die Tatsache zu verstehen, dass wir nicht verstehen können, was wir noch nicht wissen.

6 Etwas ein Dutzend Mal zu hören und erst dann zu verstehen, was es bedeutet, wenn es die Antwort auf eines deiner Probleme ist.

7 Den Fall, dass das physische Alter eines Menschen keine Auswirkung auf das Erkennen logischer Zusammenhänge, auf Intelligenz und Leistungsfähigkeit hat.

8 Den Erziehungsstil, der darin besteht, Kinder zu bestrafen, zu beschämen, auszuschimpfen und zu unterdrücken, um sie zu funktionierenden, freundlichen, erfolgreichen Mitgliedern der Gesellschaft zu machen.

9 Das Bedürfnis, eine spirituell-sexuelle Erfahrung mit jemandem zu haben. Sex zu haben, der mehr ist als nur ein mühsamer Wettlauf zum Orgasmus.

10 Die mentale Vorbereitung auf eine soziale Situation, in der man um des Erhalts einer Beziehung willen eine »Rolle« spielen muss: das heißt das Einstudieren deiner Unterhaltungen mit dir selbst.

11 Das Gefühl absoluten Friedens, unmittelbar bevor du einschläfst.

12 Die Tatsache, dass wir nicht nur annehmen, wir würden wissen, was andere denken und fühlen, sondern uns diesem »Wissen« gemäß verhalten; dass wir sie entsprechend diesem Wissen beurteilen und mit dem, was wir von ihnen zu wissen glauben, die Verwirklichung ihres Potenzials auf vielfältige Weise einschränken.

13 Das Gefühl von Leichtigkeit im ganzen Körper.

14 Die Liebe, von der du weißt, dass sie ein Verfallsdatum hat.

15 Die Liebe, von der du weißt, dass du letzten Endes für sie »ausersehen« bist.

16 Menschen, die witzig sind, ohne gemein zu sein.

17 Menschen, die Tiefgang haben, ohne negativ zu sein.

18 Den Frust, den du empfindest, wenn jemand wütend oder verärgert über Dinge ist, die er erfunden hat, oder eine Situation absolut nicht versteht.

19 Die wahllosen, seltsamen, beängstigenden Gedanken, die dir durch den Kopf gehen und dich manchmal wahnsinnig machen, Gedanken, von denen du glaubst, dass nur du sie hast, weil sie allen anderen ebenfalls Angst machen und unangenehm sind.

20 Die Kunst, jemandes Absichten zu ergründen, indem man eine Reihe zufälliger »Beweisstücke« zusammensetzt.

21 Das Gefühl, festzustecken, wenn man weiß, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist, aber noch nicht weiß, was die Alternative wäre.

22 Das Wohlbehagen, das sich einstellt, wenn man hin und wieder zu kleinen sicheren Schlussfolgerungen gelangt.

23 Den echten Frieden, der daraus erwächst, diese Illusionen aufzulösen.

24 Das Gefühl, das die Erkenntnis auslöst, dass deine »Zielsetzung« sich normalerweise nicht wie eine Zielsetzung anfühlt, weil du die Arbeit ohnehin erledigen musst, und dass es nur ein Mechanismus des Egos war, nach dieser Zielsetzung »zu suchen«.

25 Die Frage, wie wir Phasen in unserem Leben und persönliche Entwicklungen unabhängig von der Dauer des Schulbesuchs, von Schulstufen oder Ausbildungsabschnitten definieren.

26 Den Abstand zwischen Regentropfen.

27 Ein Studium, das dich in der Kunst der nicht traditionellen akademischen Fragen unterweist, die einen

Großteil unseres Lebens ausmachen: Liebe, Beziehungen, Zweifel, Kindererziehung, Arbeit, Freundschaft, Selbstbild usw.

28 Den Fall, in jemanden verliebt zu sein, den du früher einmal kanntest und in gewisser Weise noch zu kennen glaubst.

29 Das zufriedene müde Gefühl nach einer üppigen Mahlzeit.

30 Das Gefühl, etwas rückblickend viel liebevoller zu betrachten als zu der Zeit, als es geschah. Den Gedanken, dass man sich gegen diese Art von Freude vielleicht nicht wehren und sie auch nicht transzendieren, sondern für das wertschätzen sollte, was sie ist.

31 Das Gefühl, ein Gefühl zu spüren.

32 Eine Person oder eine Sache, die sich auch wie ein »Zuhause« anfühlt (ein nicht wohnungsbezogenes Zuhause).

33 en Gedanken, dass »alles so ist, wie es sein sollte«.

46 Wie du *unbemerkt* selbst zu deinem ärgsten Feind wirst

Lass dich von der Illusion des Getrenntseins leiten. Glaube daran, dass du immer in Konkurrenz zu deinen Mitmenschen stehst, dass du nur so gut bist, wie du besser bist als jemand anderes. Glaube daran, dass die Art, wie du konditioniert wurdest, die einzig richtige ist. Ertränke deinen Wunsch nach Verbundenheit, indem du Tag für Tag manisch durch ein Feed nach dem anderen scrollst. Verbringe dein Leben damit, darauf zu warten, warten, warten, dass jemand anderes bewirkt, dass du Liebe empfindest. Überlass alles ihm. Verurteile ihn, wenn er deine Erwartungen nicht erfüllt. Glaube daran, dass du allein nicht genug bist und es etwas in dieser Welt gibt, das dich retten wird und kann und sollte.

Glaube daran, dass eine Heiratsurkunde Liebe bedeutet, eine Berufsbezeichnung Erfolg, Religion Tugend, Geld, Zufriedenheit. Vertraue voll und ganz auf die Mächtigen, lass dir von ihnen beibringen, wie du dich von deiner Angst kontrollieren lässt. Erlaube es dir nicht, irgendetwas anderes zu empfinden als das, was zu empfinden anderen Menschen zufolge in Ordnung ist. Wenn dein Leben von außen betrachtet gut zu sein scheint, dann nimm dir nicht die Freiheit, zu sagen, dass es sich innen nicht gut anfühlt. Handle nur in Übereinstimmung mit dem, was für andere Sinn ergibt. Mach es dir zur Priorität, für alle und jeden ein angenehmer Zeitgenosse zu sein. Rede dir ein, dass diese Art von hohler Sicherheit gleichbedeutend mit

Glücklichsein ist.

Hasse dich dafür, dass du die Person, die dir nicht mehr wichtig sein sollte, noch immer gernhast. Schäme dich, bis du all deine Gefühle vollständig unterdrückt hast. Verbring auf der Suche nach irgendetwas, das die Gefühle rechtfertigt, die du abtöten willst, Tage und Monate und Jahre damit, die Status-Updates und neuen Fotos dieser Person zu prüfen. Gerate bei dem Versuch, Kopf und Herz zur Koexistenz zu bewegen, in immer größere mentale Schwierigkeiten. Entscheide, dass es etwas Schlechtes ist, Zuneigung zu empfinden. Und Liebe zu empfinden etwas noch Schlechteres.

Geh davon aus, dass die Grenze zwischen »gut« und »schlecht« zwischen Religionen, Ethnien, Glaubensrichtungen oder Nationen verläuft statt in jedem menschlichen Herzen. Ignoriere die universelle Fähigkeit, in der Dümmlichkeit zu versinken.

Verkenne die Gleichheit und Schönheit der Menschen, die du verurteilt hast, weil sie mit Erbanlagen geboren wurden, die sich von deinen unterscheiden, oder andere Bräuche und Vorstellungen haben als du, da sie völlig anders konditioniert wurden.

Mach dir nicht bewusst, dass du konditioniert wurdest.

Glaube daran, dass du gleichbedeutend mit deinen Gedanken und Gefühlen bist und nicht das Wesen, das diese beobachtet. Nimm die ständigen Unterhaltungen nicht wahr, die du mit dir führst. Erkenne nicht, dass zwei Drittel der Aussagen, die du machst, und der Ideen, die du hast, nicht deine ureigenen sind. Ignoriere, dass sie dir nicht zu Zufriedenheit oder Freundlichkeit oder Hoffnung verhelfen, und akzeptiere sie trotzdem.

Sei wählerisch in Bezug auf die Menschen, denen du Menschlichkeit entgegenbringst. Entscheide, wer es wert ist und wer nicht. Gehe die Eigenschaften und Gewohnheiten anderer durch und stufe sie danach

ein, was akzeptabel ist oder nicht. Lass nicht zu, dass jemand es wert ist, geliebt und respektiert zu werden, nur weil er lebt. Dies wird dafür sorgen, dass du diese Freundlichkeit auch dir selbst niemals entgegenbringst.

Sei dein ärgster Feind, damit niemand sonst es sein kann. Nimm das Schlechteste an, damit niemand dich damit überraschen kann. Nenne es: realistisch sein. Akzeptiere das Leben, das du nach Ansicht anderer verdienst. Glaube nicht, dass ein Wandel wirklich stattfindet. Glaube nicht an irgendetwas anderes als das, was du unmittelbar spüren und sehen kannst. Ersticke jede sich bietende Chance im Keim. Zehre von vorübergehenden Hochgefühlen, die dir andere Menschen und deren Aufmerksamkeit verschaffen. Lass deine vergangenen Erfahrungen das Maß deines Selbsthasses bestimmen. Schreib deine Vergangenheit in der Gegenwart neu.

Lass zu, dass andere Menschen deine guten Seiten schlechtmachen. Nenne es: stark sein. Lass dich nieder, weil du Angst hast, dich zu entscheiden. Nenne es: klug sein. Kämpfe gegen andere an, damit du dich nicht mit dir selbst beschäftigen musst. Widersetze und verweigere dich, bis jeder und alles dich zu nerven und zu quälen scheint. Erkenne nie, dass dein Geist das Zepter schwingt. Erkenne nicht, dass du Stück für Stück das Leben geschaffen hast, das du nie wirklich wolltest, mit dem, was du nicht wirklich gewählt hast.

47 *Wenn wir* Seelen statt Körper sehen könnten

Wenn wir Seelen statt Körper sehen könnten, was fänden wir dann schön? Was wäre das Erste, was andere über dich wissen würden? Was würde dir am meisten Angst machen, sie sehen zu lassen? Wen würdest du beeindrucken? Wen würdest du lieben?

Was würdest du in Ordnung bringen, wenn du am Spiegel vorbeikämst? Welchen Beruf würdest du haben? Wie würden deine Ziele aussehen? Wie würdest du danach streben, besser zu sein, wenn dein Guthaben auf der Bank, deine Kleidung oder ein Titel auf deiner Visitenkarte nicht länger beeinflussen würden, was die Menschen sehen?

Würdest du deine Zeit in Fitnessstudios und Läden oder in Bibliotheken und Tempeln verbringen? In wen würdest du dich verlieben? Was wäre dein »Typ«? Groß, dunkelhaarig und gut aussehend oder kreativ, liebenswürdig und selbstkritisch?

Wen und was würden wir verehren? Wie viele Mitglieder unserer Führungsgremien wären fähig, uns zu führen? Wen würden wir berühmt machen? Wen würden wir feiern?

Würden wir unser Wertesystem neu strukturieren, um dem, was uns wahren Frieden bringt, Priorität einzuräumen? Was würden wir mit all dem Geld tun, wenn wir es nicht dafür ausgeben würden, zu dekorieren und zu ändern und alle anderen davon zu überzeugen, dass wir so sind, wie wir nicht wirklich sind?

Wie würden wir Erfolg definieren? Würden wir ihn daran messen, wer den meisten Seelenballast ansammelt, oder daran, wer sich am meisten verändert und am hellsten scheint? Wie wäre es, wenn unsere Priorität darin bestünde, einfach Leichtigkeit zu erlangen? Welche Güte und Freude und Heilung würde die Reise dorthin bringen?

Was würde geschehen, wenn wir Menschen nicht als »schlecht«, sondern als »blockiert« sehen könnten? Wenn wir sehen könnten, dass sie ihren Schmerz verdrängt haben oder einer Überzeugung anhängen, die sie davon abhält, nett zu anderen zu sein? Dass ihnen diese Probleme nicht einmal bewusst sind?

Was wäre, wenn wir keine Angst vor der Andersartigkeit unserer Mitmenschen hätten?

Was geschähe, wenn wir erkennen würden, dass unsere Körper sich niemals etwas mehr gewünscht haben, als sich verbunden zu fühlen? Dass ihr Handeln auf nichts weiter basiert als auf ihren falschen Vorstellungen, getrennt, anders, ausgeschlossen, nicht wirklich gut genug zu sein?

Was würde geschehen, wenn wir unseren Wunsch, unseren Individualismus auszuleben, willkommen heißen, jedoch schließlich zu dem Wissen zurückkehren würden, dass wir alle nur Energiefelder sind? Und wo wären wir, wenn uns bewusst würde, dass wir alle denselben Ursprung haben? Was würde geschehen, wenn uns klar würde, dass wir alle gar nicht so unterschiedlich sind?

48 16 Gründe, *warum du nach wie vor* nicht die Liebe hast, die du dir wünschst

1 Du möchtest, dass jemand anderes es übernimmt, die Liebe in deinem Leben ans Licht zu bringen, sie zu erschaffen, zu aktivieren und dich dann von ihr zu überzeugen.

Du möchtest, dass jemand anderes das übernimmt, was du angeblich nicht selbst tun kannst – so zumindest hat man es dich gelehrt. Jedes Mal, wenn du denkst, wünschst, dir vorstellst oder hoffst, dass jemand anderes dir etwas gibt, wenn du von dem Tag träumst, an dem er es tun wird, wenn du darauf herumreitest und dich zwanghaft damit beschäftigst, warum er es nicht tut, solltest du dir klarmachen, dass es um etwas geht, was du selbst dir nicht gibst.

2 Erfahrungsgemäß ist die Liebe nicht so, wie du angenommen hattest, was daran liegt, dass sie nie so ist, wie wir glauben oder sie unserer Meinung nach sein sollte.

Wenn wir eine Vorstellung davon haben, wie Liebe aussehen sollte, halten wir an etwas fest, was oft nur eine Unsicherheit unterdrückt, uns vor einer Realität schützt oder uns hilft, uns jemand anderem gegenüber zu beweisen. Liebe ist nie so, wie wir glauben, weil sie viele Ausdrucksformen hat. Und unsere Vorstellung von ihr wird uns nicht dazu verhelfen, sie zu erfahren. Vielmehr wird die Suche nach ihr uns davon ablenken, echte Liebe zu finden.

3 Du glaubst, dass Liebe nur ein gutes Gefühl ist, dabei ist sie in Wirklichkeit ein dauerhafter Zustand des Einklangs mit Körper, Geist und Seele.

Es ist eine tägliche Verpflichtung, zu lernen, was es bedeutet, jemanden auf praktische und achtsame Weise zu lieben. Du kannst dich mehr oder weniger von jemandem angezogen fühlen, der mehr oder weniger kompatibel ist. Doch jemanden unabhängig von diesen Variablen zu lieben und wertzuschätzen, ist eine Konstante, für die du dich entscheiden kannst. (Und es ist der Glaube, du könntest dies nicht, weil die Liebe dir etwas geben müsse, was du dir nicht selbst geben kannst, der zu so vielen Trennungen, Scheidungen usw. führt.)

4 Es ist dir nicht bewusst, dass Liebe nichts weiter bewirkt, als etwas zu verstärken.

Sie verstärkt und verschafft dir Klarheit über das, was in deinem Leben am präsentesten ist. Handelt es sich dabei um Selbstzweifel, Verlorenheit, Unsicherheit usw., wird all das nur noch zunehmen. Liebe ist nicht gleichbedeutend mit deinem Leben. Sie ermöglicht es dir, dein Leben zu teilen (und dich selbst klarer zu sehen).

---

5 Du glaubst, dass Liebe »erblühen« wird, wenn die Umstände die richtigen sind, so als bräuchte man nur zwei reaktive Chemikalien zusammenzubringen und als wäre eine unmittelbare körperliche/emotionale Reaktion gleichzusetzen mit lebenslanger aufrichtiger Liebe.

Hormone sind reaktiv. Erwartungen sind reaktiv. Liebe entwickelt sich aus diesen Dingen und wegen dieser Dinge, effektiver aber noch aus gegenseitiger Wertschätzung und Respekt füreinander.

---

6 Du versuchst mit allen Mitteln, auf das andere (oder selbe) Geschlecht rein äußerlich attraktiv zu wirken, statt herauszufinden, wer du bist, und dann für jemanden attraktiv zu sein, der diese Person ebenfalls wertschätzt.

Es macht mich sehr traurig, dass so viele junge Mädchen (und auch Jungen) dazu angehalten werden, sich auf eine bestimmte Weise zu

präsentieren, eine, die gerade als »attraktiv« gilt. Es ist so dumm, zu glauben, dass es hilfreich sei, zu verallgemeinern, was »jeder« mag. Denn das hält uns auf heimtückische Weise davon ab, unser wahres Selbst zu sein, weil wir annehmen, dass dieses nicht »gut genug« ist, um die Zustimmung der breiten Masse zu erhalten.

… und dann sitzen wir da und weinen und verfluchen die Sterne, weil wir niemanden finden können, der uns so liebt, wie wir wirklich sind.

---

7 Du bist dir nicht klar über deine Vorhaben, was daran liegt, dass du immer noch versuchst, sie zu überarbeiten und zu verbessern, um jemanden zu besänftigen, ihn zu beeindrucken oder seine Zustimmung zu erhalten.

Mit anderen Worten: Du kannst dir nicht ehrlich eingestehen, was du willst, weil du dich mit deinem wahren Ich nicht wohlfühlst. Solange du diese Einstellung nicht änderst, nimmst du dein Leben wie durch einen Filter wahr, und ob du die Liebe darin siehst oder nicht, hängt davon ab, wie gut sie diesem gefilterten »Bild« entspricht.

---

8 Du gibst anderen die Schuld, weil du nicht erkennst, dass jede Beziehung, die du hast, eine mit dir selbst ist.

Liebe ist nicht scheiße. Menschen sind nicht scheiße. Du selbst bist es.

Beziehungen sind die ultimativen Lehrwerkzeuge, die intensivsten Heilungschancen, die allerbeste Möglichkeit, wirklich zu sehen, was in uns ungelöst ist. Du verrennst dich immer wieder in die gleichen Probleme, findest die gleichen Fehler, gehst die gleichen Beziehungen ein, spürst den gleichen Schmerz, weil all dies in dir ist.

---

9 Du erkennst auch nicht, dass negative Gefühle Aufforderungen sind, etwas zu heilen, und nicht, etwas zu ändern, zu unterdrücken oder zu ignorieren, weil du dich nicht mehr »schlecht fühlen« willst.

Unsere Gefühle sind es, mittels derer wir mit uns selbst kommunizieren. Heilung bedeutet im Grunde, wieder das Gute zu sehen, hoffnungsvoll zu sein, durchzuhalten und dann mehr Liebe zu erschaffen. Unsere »negativen Gefühle« sind keine Hinweise darauf, was andere Menschen falsch machen. Sie sollen uns zeigen, dass wir auf dem falschen Weg sind, etwas verkennen oder von vergangenen Erfahrungen und auf Angst basierenden Überzeugungen kontrolliert werden.

---

10 Du weißt nicht, wie du Herz und Verstand in Kombination nutzen kannst – das Herz als Karte und den Verstand als Kompass.

Wir erhalten gegensätzliche Befehle. Folge deinem Herzen, unabhängig von der Logik, und tue nichts Dummes und Unlogisches, wenn es um die Entscheidung geht, mit wem du dein Leben teilen möchtest. Denn solange du die wichtigsten dir zur Verfügung stehenden Leitinstrumente getrennt voneinander nutzt (oder schlimmer noch, nicht erkennst, dass du sie besitzt), wirst du völlig verloren sein.

Hier ein kleiner Spickzettel für dich: Das Herz wird dir sagen, was; der Verstand wird dir sagen, wie. Sorge dafür, dass die beiden in ihren Kompetenzecken bleiben.

11 Du hast das Kind in dir noch nicht angenommen.

Wenn du wissen möchtest, wer du wirklich bist, dann stell dir vor, du würdest mit dem Kind in dir sprechen. Was würdest du sagen und tun, um es glücklich zu machen? Deine Worte und dein Handeln spiegeln, was du dir unbedingt selbst geben musst, was äußerst hilfreich ist, wenn du nach Liebe suchst. Denn sich selbst lieben zu lernen, heißt – so seltsam es auch klingen mag –, das Kind in sich anzunehmen, zu respektieren, zu lieben und anzuerkennen, oder mit anderen Worten: das eigentliche Selbst.

12 Du möchtest, dass Liebe dein Leben verändert.

Du möchtest, dass die Liebe dir gibt, was du glaubst, dir nicht selbst

geben zu können: Stabilität, Sicherheit, Hoffnung, Glück. Solange du dieser Überzeugung anhängst, ist Liebe für dich etwas, was außerhalb von dir existiert. In Wirklichkeit kannst du jedoch etwas, was nicht bereits in dir ist, weder sehen noch erschaffen, noch erleben.

> 13 Du erkennst nicht, dass das, was du an anderen am meisten liebst, das ist, was du an dir selbst am meisten liebst.

Je offener du für deine eigene Freude bist, desto mehr schätzt du andere. Je mehr du dich von deiner Angst befreit hast, desto weniger musst du Schuldzuweisungen vornehmen und andere dazu drängen, dich zu heilen. Jemand anderen zu lieben, heißt, sehen zu können, was du an ihm wertschätzt, da es dem ähnlich ist, was du an dir selbst wertschätzt.

> 14 Du denkst nicht nur, dass andere dafür verantwortlich sind, dich zu heilen, sondern dass etwas mit ihnen nicht stimmt, wenn sie es nicht tun.

Und so willst du sie ändern, heilen oder sie dafür verurteilen, dass sie dir unrecht getan haben. Du willst ihnen vorwerfen, nicht gut genug zu sein. (Du willst ihnen eine ganze Menge von dem aufzwingen, was du in Wirklichkeit bei dir selbst nicht in Ordnung findest.)

---

15 Du hast die Güte vergessen, dabei ist Güte doch das Wesen der Liebe.

Ich glaube nicht, dass es Menschen gibt, die grausamer zueinander sind als diejenigen, die einander wirklich, wirklich lieben. Sie sehen so viel von sich selbst im anderen, dass sie es einfach nicht ertragen können. Und sie rächen sich dann auf all die Arten, auf die sie sich selbst ablehnen. Das Fundament einer glücklichen Beziehung (und eines glücklichen Lebens) ist bedingungslose Güte. Diese ist gleichbedeutend mit Liebe und vielleicht sogar wirkungsvoller, weil sie zum Tun führt, statt in Gefühlen oder Erwartungen stecken zu bleiben.

16 Du suchst nach der Antwort außerhalb der Frage.

Noch einmal: Die Liebe, die du dir wirklich wünschst, ist deine eigene. Was du bei jemand anderem suchst, ist das, was du dir nicht selbst gibst. Was dich erzürnt, ist das, was du nicht akzeptierst und heilst. Was dir Freude bereitet und Hoffnung gibt, ist das, was du bereits in dir hast. Eine Beziehung zu finden, die dich extrem bereichert, jemanden zu haben, mit dem du alles teilen kannst, beginnt mit dir selbst. Es ist, als hätte man uns gelehrt, »uns zuerst selbst zu lieben«, ohne uns je zu sagen, dass »uns selbst zu lieben« heißt, uns selbst zu geben, was wir uns von jemand anderem erhoffen.

49 Wie du *dein Leben* dieses Jahr (tatsächlich) ändern kannst

Wir Menschen wollen unser Leben ändern. Wir wollen unsere Beziehungen ändern, unseren Körper, unser Einkommen, unsere Aktiendepots, unseren Status, unser Zuhause. Es ist leicht, zu erkennen, was außen schiefläuft, und dies für die Gefühle in unserem Inneren verantwortlich zu machen. Am schmerzlichsten wird das deutlich, wenn ein neues Jahr beginnt und wir glauben, einen Neuanfang machen zu können. Es ist leicht, zu glauben, mit einem anderen Jahr beginne auch ein anderes Leben.

Doch wir nehmen uns selbst – und unser Gepäck, unsere Energie, unsere Durchhänger, Unsicherheiten, Hoffnungen und unsere Denkweise – mit in dieses schimmernde, hoffnungsvolle, auf Neuanfang gestellte Leben. Wir halten uns nicht an unsere »Vorsätze«, weil wir nicht das Außen verändern und dann erwarten können, damit automatisch auch das Innen verändert zu haben.

Wir Menschen möchten unser Leben verändern. Wir wollen auch das Leben anderer Menschen verändern. Wir wollen die Ungerechtigkeiten, die wir sehen, verändern. Wir wollen die ganze verdammte Welt verändern.

Aber wir wollen nicht uns selbst ändern. (Nicht unser Image. Nicht unsere Erscheinung. Nicht unseren weltlichen Erfolg. Nicht uns selbst.)

Das ist aber das Einzige, was wir ändern können. Das, was wir als Erstes ändern müssen.

Wir laufen mit der uns lähmenden falschen Vorstellung herum, dass wir Dinge ändern müssen und nicht uns selbst und unsere Art, diese Dinge zu sehen. Die Welt könnte ebenso gut ein verdammter Spiegelsaal sein. Statt zu versuchen, sämtliche Spiegel kaputt zu machen, um deine Sichtweise des Bildes zu verzerren und umzugestalten, musst du die Vorstellung loslassen, dass dein Bild alles ist, was existiert.

Die Ursache für das, was uns quält, für die negativen Muster, die uns folgen, und dafür, dass wir Jahr für Jahr dieselben Vorsätze fassen, ist, dass wir nicht uns selbst ändern, sondern versuchen, alles mögliche andere zu ändern.

Was die meisten von uns leider nicht wissen: Das Komischste, Wunderbarste ist, dass du, wenn du doch etwas bei dir selbst veränderst, genau das erreichst, was du erreichen wolltest – Liebe, Zufriedenheit und »Erfolg«. Nur dass dieses Mal dein Selbstwert nicht davon abhängt. Du bist kein Versager, wenn du deine Ziele einmal nicht erreichst. Es entsteht alles aus dem eigenen Selbst. (Nicht den Berg bezwingen wir, sondern uns selbst.)

Du solltest also wissen:

Wann immer es ein Problem in deinem Leben gibt, gibt es ein Problem damit, wie du denkst, reagierst oder antwortest. Was immer du nicht zu bekommen glaubst, spiegelt das wider, was du nicht gibst. Was immer dich erzürnt, ist das, was du in dir selbst zu sehen nicht bereit bist.

Solltest du also das Gefühl haben, dass es dir an etwas mangelt, musst du geben. Wenn du dich angespannt fühlst, musst du die Spannung loslassen. Wenn du dir mehr Anerkennung wünschst, musst du andere anerkennen. Wenn du dir Liebe wünschst, musst du liebevoller sein. Gib genau das, was du bekommen möchtest.

Wenn du etwas loslassen möchtest, schaffe etwas Neues. Wenn du etwas nicht verstehst, frage. Wenn du etwas nicht magst, sag es. Wenn du dich ändern willst, fang klein an. Wenn du etwas möchtest, bitte darum. Wenn du jemanden liebst, sag es ihm. Wenn du etwas genießt, lass das Gefühl zu.

Wenn du etwas zwanghaft tust, frage dich, warum. Versuche nicht länger, weniger Geld auszugeben, deine Ernährung umzustellen und einer bestimmten Person auszuweichen, und geh nicht auf unschuldige Menschen los, die du liebst. Suche nach der Ursache des Gefühls (nicht nach dem Gefühl selbst), und du wirst das Problem für immer lösen.

Wenn du jemanden vermisst, ruf ihn an. Es ist dumm, im Stillen zu leiden. Es zeugt von Großmut und Demut, jemandem zu sagen, dass er dir wichtig ist, egal, ob du ihm wichtig bist oder nicht.

Wenn deinem Leben etwas fehlt, was du nicht wieder zurückholen kannst, strukturiere es um. Du wirst nicht vorankommen, wenn du die Teile demontierst, ohne etwas an ihre Stelle setzen zu können. Du wirst schließlich lediglich die Teile deines alten Lebens wieder zusammensetzen, die du loszuwerden versuchst. Tritt zur Seite und schaffe etwas Neues. Irgendetwas Neues. Du kannst nicht erwarten, nicht von dem klaffenden Loch gequält zu werden, wenn du dein Leben ohne den anderen so weiterlebst wie bisher. Erteile dir die Erlaubnis, etwas Schönes zu schaffen. Etwas Wahres.

Wenn du verstanden werden möchtest, so erkläre. Wir brauchen nichts mehr als Menschen, die bereit sind, anderen freundlich, behutsam, umfassend, geduldig etwas zu erklären.

Wenn du glücklich sein willst, entscheide dich, es zu sein. Entscheide dich, bewusst und beständig dankbar für etwas zu sein. Entscheide dich, dich in etwas Schönes, Friedvolles, Vergnügliches zu vertiefen. Wenn du dich nicht dafür entscheiden kannst, arbeite daran,

herauszufinden, was dich davon abhält – sei es die Gesundheit, die Situation oder deine Denkweise. Hol dir Hilfe. Bitte darum. Zu sagen, dass du keine Entscheidungen treffen kannst, heißt, für immer aufzugeben. (Tu das nicht.) Entscheide dich für Veränderung – in Bezug auf deine Routine, deinen Job, deinen Wohnort oder deine Denkweise. Lass dich nicht von deiner Frustration zerfressen. Egal, wie schlimm deine Situation ist, zu klagen, dich zu ängstigen oder negativ zu sein, wird dir nicht helfen.

In keinem Fall. Niemals.

Was immer du auch tust, siehst und fühlst, es spiegelt nicht wider, wer du bist, sondern wie du bist.

Du erschaffst, was du glaubst.

Du siehst, was du willst.

Du wirst haben, was du gibst.

50 Wie wir unseren Verstand *an die Götter* anderer Menschen verlieren

Menschen gestatten es Steuerberatern, die Entwürfe für ihr Leben zu erstellen.

Nicht ihren grundlegenden Wünschen, ihren Lieblingsphilosophen, den Ideen, die viszerale Reaktionen hervorrufen und zu Überzeugungen werden. Denn diese bieten uns keinen Maßstab dafür, was es braucht, um zu überleben, keinen Maßstab für die Dinge, die uns als scheinbar angenehm aufgedrängt wurden, sodass wir sie als zweitrangig betrachten.

Ein Steuerberater kann dir sagen, wie und wo du leben kannst. Welche Möglichkeiten dir offenstehen und welche nicht. Wie problemlos du Urlaubsmitbringsel kaufen und die Erziehung deiner Kinder finanzieren kannst. Wir beurteilen die Qualität unseres Lebens nicht danach, was und wie viel wir tun, sondern wie wir wirken und was uns unser Tun einbringt.

Das ist nicht nur unsere Schuld. Die heutige Monokultur, das herrschende Muster, das maßgebliche Narrativ, die Ansichten, die wir akzeptieren, ohne sie je bewusst akzeptiert zu haben, erzählen uns: Wenn Reichtum und Attraktivität und weltliche Besitztümer nicht dazu führen, dass wir uns glücklich und lebendig fühlen, haben wir einfach nicht genug davon. Auf den ersten Blick scheint das Sinn zu ergeben. Doch wir alle wissen: Haben wir unser Bankguthaben verzehnfacht und uns eine Reihe neuer Dinge angeschafft (die nur unseren vermeintlich

existierenden oder auch fehlenden Wert repräsentieren), so ändert das nur die Anzahl der Dinge, mit denen wir uns umgeben, nicht, wie tief oder aufrichtig wir diese wertschätzen, sie genießen, sie wirklich wollen und wie glücklich uns deren Besitz macht.

Brauchst du hierfür, abgesehen von deiner persönlichen Erfahrung, eine weitere Bestätigung, so steht dir ein endloser Berg an Forschungsmaterial zur Verfügung.

Anschaffungen sorgen nicht für innere Zufriedenheit.

Doch wir machen genau so weiter. Wir sind immer noch Sklaven der sogenannten höchsten »Güter«. Wir rechtfertigen unseren Glauben an das System durch fehlerhafte Logik. Wir glauben weiterhin, dass etwas Äußeres unsere innere Fähigkeit, wahrzunehmen, wertzuschätzen, zu leben und zu fühlen, ändern kann.

Sobald wir zu der Überzeugung gelangt sind, dass nicht nur Geld, sondern auch eine bestimmte Moralvorstellung und Erziehung sowie allgemeiner Wohlstand zu Zufriedenheit führen, begeben wir uns in ein Hamsterrad und werden dort, wenn wir nicht aufpassen, den Rest unseres Lebens verbringen.

Vielleicht hast du noch nie davon gehört, doch wir scheinen alle unter einer Art Diderot-Effekt zu leiden. Denis Diderot war ein französischer Philosoph der Aufklärung und Autor des Essays »Gründe, meinem alten Hausrock nachzutrauern«. Diderot, so heißt es, lebte ein sehr einfaches Leben und war glücklich, bis eine Freundin ihm einen wunderschönen scharlachroten Hausrock schenkte. Je öfter er diesen Hausrock in seiner kleinen Wohnung trug, desto stärker empfand er die Einfachheit seines Lebens als … inadäquat.

Er wünschte sich neue Möbel, da jemand mit einem so schönen Hausrock nicht in einer so bescheidenen Wohnung leben sollte. Dann wollte er seine anderen Kleidungsstücke durch neue ersetzen, seine

Wandbehänge usw. Er verschuldete sich und mühte sich sein Leben lang ab, den Glanz seiner Umgebung aufrechtzuerhalten – ein trügerisches, endloses Unterfangen.

Da wir in unserem modernen Alltagsleben ständig mit Werbung und »Erfolgsstorys« konfrontiert werden, in denen sich alles um Luxus und Materialismus dreht, ist es fast unmöglich, einen Schritt zurückzutreten und das System objektiv zu betrachten. Und so tun die meisten das auch nicht.

Ich weiß nicht, wie du das siehst, aber ich habe es noch nie erlebt, dass ein Gott so verehrt und angebetet wurde wie ein Geldschein, dass so fest an etwas geglaubt wurde wie an Systeme, die dem Machterhalt und dem Ego dienen.

Die heimtückischsten und dabei effektivsten Machthaber sind jene, die dir nicht sagen, dass sie dich kontrollieren. Sie sind es, die dein Bedürfnis programmiert haben, im Hamsterrad zu laufen, auf den illusionären Bildschirm zu starren und zu glauben, dass du auf ein bestimmtes Ziel zusteuerst. Was du jedoch nicht sehen kannst, ist, dass das Rad, in dem du unaufhörlich rennst, ihre Monopolstellung ausbaut.

Aufgrund dieser kollektiven Denkweise (die uns offensichtlich nicht dienlich ist), glauben wir an eine Vielzahl von »Gütern«. Daran, dass wir gebildet, ein »guter Mensch« und attraktiv sein müssen. Dass wir Geld und einen tollen Job haben müssen. Dass wir Sport treiben und ein Haus kaufen müssen usw.

All das weckt das Interesse unserer Sinne, unserer Grundinstinkte, unseres egoistischen Selbst. Doch wie oft stellen wir das »Gute« infrage, das uns aufgezwungen wird, wie oft halten wir inne und hinterfragen unseren Glauben an ein System, das uns davon überzeugen will, dass unser natürlicher Zustand, unser einfaches Leben, unsere innere Freude nicht gut genug sind?

Wenn du das nächste Mal eine Entscheidung triffst, weil du versuchst, ein »guter Mensch« zu sein, dann bitte ich dich inständig, zu bedenken, dass Selbstmordattentäter glauben, dass sie »gute Menschen« sind – Gottes Märtyrer.

Wenn du das nächste Mal einen Studienabschluss mit einer Ausbildung gleichsetzt, dann betrachte den Zustand quasi jedes Aspekts unserer Gesellschaft – es mangelt uns absolut an Wissen, und doch scheint Bildung heutzutage hoch im Kurs zu stehen. Es gibt kein Maß an Schulden, Desinteresse oder völliger Gleichgültigkeit gegenüber wirklichem Lernen, das Menschen daran hindern würde, Abschlüsse zu machen und zu glauben, damit sei ihre Ausbildung für den Rest ihres Lebens abgeschlossen.

Wenn ich mir ältere Menschen anschaue, frage ich mich oft, wieso wir den »Respekt vor den Älteren« damit verwechselt haben, sie in dem Glauben zu belassen, es sei in Ordnung, ab einem Alter von 23 mit dem Lernen aufzuhören, und wir sie den Vorurteilen ihrer Generation überlassen.

Und so verteilen wir nichtssagende Abschlüsse wie Süßigkeiten – Abschlüsse, die zu einem enorm hohen Preis Erfolg versprechen – und wischen Befangenheit und Vorurteile mit einem Lachen und einem Seufzer beiseite, weil man uns lehrt, das mache man so.

Ich sage nicht, dass Bildung keinen Wert hat. Ich sage, dass es das Einzige von echtem Wert ist und dass wir völlig hinter dem Ziel zurückbleiben, sie den Massen zu ermöglichen. Ich träume von dem Tag, an dem Collegeabsolventen die Schule nicht in dem Glauben verlassen, ihre Ausbildung werde sie nur dazu befähigen, den größten Teil ihres Lebens in einer Unternehmenstretmühle zu verbringen. Ich träume davon, dass sie ihre Ausbildung als etwas sehen, das ihnen den Rahmen, den Hintergrund, die Perspektive und die Möglichkeit

gegeben hat, zu lernen, was sie antreibt, wie sie ticken, wie sie etwas hinterfragen, etwas objektiv diskutieren und das Leben wählen können, das sie sich wünschen, statt an dem Leben festzuhalten, das für sie ausgewählt wurde.

Weder Hobbes noch Platon, Spinoza, Hume oder Locke, weder Jobs noch Wintour, Descartes, Beethoven, Zuckerberg, Lincoln, Rockefeller, Disney oder unzählige andere wegweisende, brillante Individuen, die einen kulturellen Wandel herbeigeführt haben, waren Akademiker. Was die Frage aufwirft, ob ihr (außergewöhnlicher) Erfolg nicht auch dadurch bedingt war, dass sie nie darauf konditioniert wurden, zu glauben, dass eine Sache »gut« sei. Ihre Ideen wurden weder korrigiert noch auf die Vorlieben von jemand anderem zugeschnitten. Sie mussten nie ihre wirkliche Meinung wegen eines Abschlusses unterdrücken, und sie haben nie jahrelang die Ideen anderer Menschen zusammengetragen und dies dann als »Forschung« bezeichnet.

In Platons *Politeia* findet sich das (viel zitierte) Höhlengleichnis, in dem Menschen, die in einer Höhle mit dem Rücken zu einer Flamme angekettet sind, glauben, dass die kunstvollen Schatten der Gegenstände, die hinter ihnen hin und her getragen werden, Wirklichkeit sind. Dieses Licht zu sehen, metaphorisch oder nicht, ist die wahre Bildung, in erster Linie, weil wir es gar nicht zu Gesicht bekommen müssen, um es zu verstehen. Wir müssen nur die Illusionen, die wir wahrnehmen, zusammenfügen, um das zu verstehen, was sich hinter uns befindet.

Letzten Endes sind nicht unsere eigenen Illusionen das Gefährliche, sondern die Illusionen anderer Menschen – insbesondere wenn wir sie nicht nur als wesentliche, unveränderliche Bestandteile unseres (letztlich unbefriedigenden) Lebens betrachten, sondern sie für gut erachten. Widerspruchslos. Ausnahmslos.

Niemand hat irgendjemandem je die Erlaubnis erteilt, erleuchtet zu werden. Keine neue Denkweise und kein kreatives Genie wurde je aus dem geboren, was bereits als akzeptabel galt. Wir assoziieren »akzeptabel« mit »gut«, doch »akzeptabel« bedeutet meistens »sich an die Regeln zu halten, mittels derer jemand anderes uns kontrolliert« (im Guten wie im Bösen).

Der Maßstab für die Qualität unseres Lebens sind weder die Götter anderer Menschen noch ihr Geld, ihre Illusionen oder Businesspläne. Und auch nicht ihre Schönheitsstandards oder Erklärungen, was richtig und falsch, gut und schlecht ist oder wer wir an jedem beliebigen Tag sein sollen.

Es scheint, dass die Aufgabe der heutigen Generation (vielleicht des Jahrhunderts) die sein wird, sich selbst in einer Gesellschaft, die sich dem Gegenteil verschrieben hat, radikal zu akzeptieren und Illusionen als das zu sehen, was sie sind, selbst dann und vielleicht insbesondere dann, wenn es sich um die Illusionen anderer Menschen handelt. Freundlichkeit als etwas zu sehen, was cool ist, und Hingabe als Lebensfreude zu verstehen. Zu vergeben, wie Dinge sind, in dem Wissen, dass der einzige Weg, etwas neu zu erfinden, nicht der ist, das Vorhandene zu zerstören, sondern ein neues, effizienteres Modell zu erschaffen, eines, das das alte überflüssig macht.

51 Wie man aufhört, in das Bild *von jemandem* verliebt zu sein

Es gibt zwei Arten, wie Dinge laufen können.

Du verlierst etwas, ersetzt es durch etwas anderes, das sich als besser erweist als das Verlorene, und du bist glücklich.

Du verlierst etwas, es verschwindet nicht, wenn du es ersetzt hast, sondern ist so gegenwärtig wie zu der Zeit, als du es hattest.

Man sagt dir, dass es völlig normal sei, bestimmte Dinge nicht vergessen zu können – dass es einfach eine Folge von tiefer Liebe sei. Du hältst fest an jemandem, der dir, und an etwas, das dir hätte gehören sollen.

Man bestärkt uns in dem Glauben, dass unsere Unfähigkeit, loszulassen, was wir lieben, nur das Maß unserer Liebe zeigt. Doch ich glaube nicht, dass das stimmt.

Mit einem Geist zu leben, eine Vorstellung zu entwickeln, an der du festhalten musst – um eine Leere zu füllen oder über deine Unsicherheit hinwegzukommen –, heißt, das Bild von jemandem zu benutzen, um bei dir selbst etwas in Ordnung zu bringen.

Wir lieben Herzschmerz, und wir lieben es, darin zu versinken. Wir sehnen uns mehr nach dem, was nie geschehen ist, als dass wir gegenwärtig sind und dankbar für das, was ist. Wir beginnen, etwas zu vermissen, was wir nie hatten, was wir nur im Geist erschaffen haben, in dieser trügerischen anderen Realität.

Dem, was sich leicht ersetzen lässt, hast du normalerweise keine

existenzielle Bedeutung beigemessen. Soll heißen: Es handelt sich um etwas, bei dem du nicht darauf baust, dass es dir ein Selbstgefühl vermittelt.

Was dir nicht aus dem Kopf geht, ist nicht, was dir zeigt, »was sein soll«. Es ist, was dir zeigt, womit du selbst noch nicht im Reinen bist.

Weißt du, was bedingungslose Liebe ist? Jemanden bedingungslos zu lieben, heißt, ihn auch dann zu lieben, wenn er unsere bedingungslose Liebe nicht erwidert – das ist Zuneigung ohne Anspruch. Danach, so behaupten wir, suchen wir, und doch können wir kaum begreifen, was es bedeutet.

Wir sind vor allem gerne mit Menschen zusammen, die bei uns ein Hochgefühl auslösen. Die Vorstellung von Typen und Standards ist ein Beweis dafür, dass wir nur nach jemandem suchen, der eine Rolle erfüllt. Herzschmerz ist die Folge davon, dass jemand nicht länger der sehr spezifischen Vorstellung entspricht, die wir von ihm hatten. Plötzlich tut er nicht mehr, was er unserer Meinung nach tun sollte, das heißt, er verhält sich falsch. Die Unfähigkeit, sich zu lösen, bedeutet, an der Tatsache festzuhalten, dass das Paket so perfekt aussah, die Teile zu passen schienen, und doch … Aber trotzdem.

In jemanden verliebt zu sein, den du früher einmal kanntest, ist so, als würdest du dich in ein Buch verlieben (was nach einem dummen Beispiel klingt, aber es gibt tatsächlich Menschen, die sich in Bücher verlieben). Der Punkt ist: Du kannst es noch so sehr lieben – es ist eine Geschichte, die parallel zu deiner verläuft. Letzten Endes ist sie statisch. Sie ist eine Erinnerung. Sie ist ein Satz, den du nicht ändern kannst. Er endet, wie er endet. Er sagt, was er sagt.

Ein Freund hat mir einmal gesagt, dass das Geheimnis, Liebe zu finden, nicht darin bestehe, nach ihr zu suchen, sondern die Dinge zu heilen, die einen davon abhielten, sie zu sehen und zu bekommen. Ich

glaube, die größte Frage ist: »Was wird diese Liebe wieder in Ordnung bringen?«

Inwiefern werde ich ein besseres Gefühl haben, wenn ich diesen Menschen neben mir habe? Was soll er mir sagen? Was soll er mir beweisen? Wem muss ich mit ihm etwas beweisen? Was bewirkt er für mein Ego?

Dies gilt für viele Dinge, nicht nur die Liebe. Wir verwechseln echte Zuneigung und echte Liebe mit dem leichten, glücklichen, freien Gefühl, das wir ein paar Sekunden/Tage/Monate lang verspüren, wenn wir unserem Ego Nahrung gegeben haben.

Deswegen ist es nicht von Dauer. Deswegen halten wir an Vorstellungen von etwas fest, was Vergangenheit ist, und von etwas, was wir sein müssen: Die Vorstellung von jemandem bewahrt etwas von uns. Und je mehr wir uns an diese Bruchstücke einer Person klammern, an diese kurzen Träume, die uns vom Augenblick ablenken, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir schließlich nur mit ein paar destillierten Erinnerungen dastehen, die wir in lebenserhaltende Hoffnungen verwandelt haben. Und wir fügen alles zusammen und bürden es der Person auf, von der wir glaubten, sie werde uns genug lieben, um uns dazu zu bringen, uns selbst zu lieben.

Und wenn du nicht aufpasst, wird diese Person ein Teil von dir werden. Sie wird der gute Teil, der ganze Teil, die Liebe deines Lebens werden.

52 Warum wir es unbewusst lieben, *uns Probleme* zu schaffen

Ich glaube, die meisten Menschen würden bei objektiver Betrachtung ihres Lebens erkennen, dass ihre Probleme häufig selbst gemacht, ihr Leid selbst verschuldet ist. Wir lieben es sehr, uns Probleme zu schaffen, und tun es ständig.

Wir machen uns unnötig Sorgen, wir entscheiden uns für Bewegungslosigkeit, wir wehren uns gegen Anerkennung, wir externalisieren unsere Macht, wir verzichten auf unsere Fähigkeit, zu wählen, wo es doch in Wirklichkeit an uns liegt, zu entscheiden, wie wir reagieren, wann wir uns ändern und womit wir unseren Geist beschäftigen. Zu sagen, wir hätten hier keine Wahl, ist ein weiteres Symptom unseres Masochismus.

Und wir tun es, weil wir es lieben. Es hat etwas, macht irgendwie Spaß, uns Probleme zu schaffen. Und wir tun es immer wieder. Sei es, weil wir glauben, es zu verdienen, weil es unserem Leben einen Sinn gibt, weil es uns als Menschen Glaubwürdigkeit verleiht, etwas durchgemacht zu haben, irgendetwas – wir wollen uns Probleme schaffen.

Denn wenn wir diejenigen sind, die sie erzeugen, sind wir auch diejenigen, die sie überwinden können.

Es scheint fast so, als würden wir im Geiste unsere Erfolge inszenieren. Wir wissen unbewusst, dass wir etwas durchstehen werden, entscheiden uns aber, zu leiden, nur um das

Gefühl zu haben: »Ah, ich habe etwas getan, ich habe meine Stärke bewiesen.« Wir verkomplizieren Dinge, um uns gut fühlen zu können, wenn das Problem gelöst ist. Je mehr wir leiden, desto lohnenswerter ist etwas.

Wir gestalten unbewusst unsere Siege. Wir wissen, dass es keinen Sinn hat, uns aufzuregen und über etwas Sorgen zu machen: Wenn etwas gelöst werden kann, sollten wir es lösen. Wenn es nicht gelöst werden kann, wird das Sichaufregen und Sich-Sorgen-Machen es nicht plötzlich ändern. In beiden Fällen ist dies sinnloser, nutzloser Lärm.

Die Sache ist jedoch die, dass wir uns gern Sorgen machen und aufregen. Würden wir es nicht so gern tun, würden wir es wahrscheinlich nicht unaufhörlich tun. Es spricht einen menschlichen Aspekt in uns an, den uns das moderne Leben geraubt hat. Was überleben wir? Was ist der Sinn? Warum, warum, warum?

Denn wenn es auf alles eine Antwort gibt, was gibt es dann noch zu tun? Wenn es für alles eine Lösung gibt, was müssen wir dann noch überdenken, worauf hinarbeiten? Was zu erreichen, wird uns dann noch begeistern? Oder vielmehr: Warum müssen wir auf etwas hinarbeiten? Warum müssen wir etwas erreichen, um begeistert sein zu können? Warum begeistert uns nicht das, was wir bereits haben? Was in uns ist so unruhig, dass wir keinen Frieden finden können?

Ich glaube, wir schaffen uns selbst Probleme, um Dinge in Angriff zu nehmen, die sich ansonsten zu Schwierigkeiten auswachsen würden, die wir nicht mehr unter Kontrolle hätten. Wir gestalten sie so, dass sie es uns ermöglichen, das zu heilen, anzupacken, zu bewältigen und anzuerkennen, was immer wir angehen wollen, bevor irgendein herzzerbrechender äußerer Umstand uns dazu zwingt.

Wir schaffen uns unsere eigenen Probleme in dem Wissen, dass wir sie letztlich lösen werden, sodass wir uns sicher (wenn auch unter

Qualen) mit ihnen auseinandersetzen können. Es geht also gar nicht darum, uns selbst keine Probleme zu schaffen, sondern zu verstehen, was sie bedeuten – und dass wir uns selbst bitten, sie zu heilen.

53 *Warum* eine Seele sich einen Körper *wünscht*

Neulich nahm ich auf dem Nachhauseweg eine Abkürzung und landete auf einem kleinen Friedhof hinter einer Stadtkirche. Ich blieb stehen und schaute mir die Namen und Daten der Veteranen, der Dreijährigen, der liebenden Ehefrauen und Väter und Schwestern und Ehemänner an: die auf den Grabsteinen verewigten Details, mit denen man ihr Leben zusammengefasst hatte.

Und ich dachte bei mir: Warum wünscht sich eine Seele einen Körper?

Was kann ein Körper tun, was eine Seele nicht vermag? Warum sollte ich ein vergängliches, grobes, schweres, schmerzendes Ding haben wollen?

Ich stand vor dem Grab eines Ehepaares, das Ende des 19. Jahrhunderts gestorben war, betrachtete die letzte Ruhestätte der beiden, die ein paar Zentimeter voneinander getrennt lagen, und erkannte:

Eine Seele kann nicht berühren.

Wenn wir von der Vorstellung ausgehen, dass eine Seele ein Energiefeld ist, unser Geist also tatsächlich über das Lebenskörnchen hinausgeht, das unser Körper im unendlichen Raum darstellt, dann kann eine Seele nicht berühren. Sie kann das Licht nicht sehen. Sie ist das Licht.

Sie kennt nicht das Verlangen nach menschlicher Haut. Sie kann

nicht mit den Fingern über jemandes Hand, Nacken und Rücken streichen, und sie kann kein lähmendes Verlangen und keine ekstatische Leidenschaft empfinden. Das alles sind Symptome eines Irrsinns, den wir Liebe nennen, aber es ist menschliche Liebe. Sie ist oft oberflächlich und wild und manisch und kommt dem Rauchen von Crack gleich. Sie geht über in die Wertschätzung von etwas Tieferem, oder sie brennt hell und erlischt dann.

Seelen können keinen Anfang und kein Ende erleben und auch kein Spektrum an Gefühlen. Sie können nicht überrascht sein, weil sie nie verwirrt oder unwissend waren. Sie kennen keine körperlich-emotionale Wärme, und sie wissen auch nicht, wie es ist, ein Neugeborenes im Arm zu halten und auf die Stirn zu küssen, oder was es in einem auslöst, die Person zu riechen, die man liebt.

Deine Seele weiß nicht, wie es ist, dein Lieblingsbuch zu lesen, sie weiß nicht, wie es sich anfühlt, die Geschichte von jemand anderem in dein Leben zu lassen oder mit den Fingern zum milliardsten Mal über den kaputten Einband zu fahren. Und sie weiß auch nicht, wie gut das Buch riecht, vor allem, wenn es dein Lieblingsbuch ist.

Sie kennt nicht die frische, angenehme Kühle des Herbstes, spürt im Sommer nicht die Wärme der Sonne auf dem Rücken. Sie kennt nicht dieses tiefe Gefühl, das einen erfasst, wenn man die Finger spreizt und die Hand durch Wasser gleiten lässt. Sie kann nicht dein Lieblings-T-Shirt tragen oder Plätzchenteig essen, kann nicht schwitzen oder atmen oder weinen oder tanzen. Sie weiß nicht, wie tröstlich es ist, wenn deine Mutter oder dein geliebter Mensch den Arm um dich legt.

Ein Körper ist verantwortlich für den erstaunlichsten Teil von allem – etwas zu finden oder zu erschaffen. Sobald wir etwas haben, wollen wir es nicht mehr. Was wir wirklich wollen, ist machen, kämpfen und werden.

Eine Seele muss keine Rechnungen bezahlen, nicht einkaufen gehen, kein Essen kochen, keinen Termin für einen Check-up vereinbaren, nicht abwaschen oder Pläne für Freitag machen, um eine Beziehung zu pflegen. Sie muss kein warmes Bad nehmen, um sich zu entspannen, nicht die Wohnung aufräumen, Besorgungen machen oder spazieren gehen, um nachzudenken. Ein Körper kann lernen. Ein Körper kann die Magie der Erkenntnis spüren. Er kann die Stücke zusammensetzen und verstehen. Er kann sich verirren, um »gefunden« zu werden. Er kann leiden, um zu heilen.

Was, wenn wir wollen, dass unser Leben aus mehr besteht als aus einer Reihe von Routineaufgaben? Was, wenn diese Aufgaben genau das sind, worum wir uns kümmern sollen? Was, wenn es keinen höheren Sinn gibt als den, sie einfach zu erledigen? Was, wenn das, was wir in diesen kleinen Momenten empfinden, in denen wir ausbrechen und denen wir eine höhere Bedeutung beimessen wollen, die Bedeutung selbst ist?

Wenn Heilen nur heißt, den Schmerz anzuerkennen, dann heißt Leben vielleicht nur, das Leben anzuerkennen.

Es gibt so viele Ängste und Frustrationen und schreckliche Dinge, die sofort aufhören, wenn wir sie einfach laut aussprechen. Zu lernen, wie man trauert und präsent ist, dient allein dem Zweck, sich etwas bewusst machen zu können. Erkennen ist das Heilmittel. Es ist das Einzige, was wir wirklich tun sollen.

Das wirkliche Leid, das unentrinnbare Leid, entsteht daraus, dass wir meiden, was sich direkt vor uns befindet. Denn genau das folgt uns und sucht uns heim, bis wir es anerkennen und damit leben können, selbst wenn es uns nicht glücklich macht. Selbst wenn wir alles andere als glücklich sind.

Eine Seele wünscht sich einen Körper, damit sie Erfahrungen machen

kann, und dieser Körper wird gegen sich selbst ankämpfen, bis er sich seiner bewusst wird. Bis er tut, wozu er bestimmt ist. Bis er nimmt, was er nehmen muss, und fühlt, was er fühlen will, egal, wie freudlos es zu sein scheint.

Es ist nicht vorgesehen, dass wir besser sind als unser Menschsein, denn das würde bedeuten, dass wir den Sinn des Körpers außer Acht lassen. Wir können uns für das Glück entscheiden, entscheiden uns aber stattdessen für das gesamte Spektrum der Erfahrung.

Statt zu glauben, dass Dinge linear sind und der Weg nur aufwärts und zum Glück hin verläuft, sollten wir uns vielleicht das zugestehen, wofür wir uns entscheiden.

Wir bezahlen Rechnungen, machen den Abwasch, bereiten Mahlzeiten zu und fragen uns, warum. Vielleicht haben Gefühle keinen anderen Sinn, als gefühlt zu werden. Vielleicht bleiben Gefühle einfach bestehen, weil wir so tun, als hätten sie darüber hinaus noch einen weiteren Sinn.

54 Die Wichtigkeit der Stille: *Warum es unerlässlich ist,* sich Zeit fürs Nichtstun zu nehmen

Wir sind darauf konditioniert, Stille mit Inaktivität und Inaktivität mit Versagen zu assoziieren. Wir sind darauf trainiert, zu viel zu arbeiten und zu glauben, dass wir nichts tun, wann immer wir etwas tun, was nicht zum Erreichen unserer Ziele beiträgt.

Dieses Verhalten macht uns unfähig, einfach mit uns allein zu sein – denn unser Tun ist nur legitim, wenn es jemandem oder etwas anderem dient.

In der Tat lehnen wir es entschieden ab, für uns zu sein, wie eine von der University of Virginia durchgeführte Studie zeigt. [15] Die Forscher hatten über 700 Probanden gebeten, 5 bis 15 Minuten lang allein mit ihren Gedanken in einem Raum zu sitzen, neben sich einen Notknopf, den sie drücken konnten, wenn sie hinauswollten. 67 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen entschieden sich, den Knopf zu drücken, statt still dazusitzen und nachzudenken.

Doch Stille ist ein psychologischer Imperativ. Wir sind nicht dafür gemacht, ständig in Bewegung zu sein, und tun wir das, hat es sehr schädliche Auswirkungen. Auf die am wenigsten schädlichen werde ich hier eingehen. Wenn zu viel arbeiten unsere Identität ist, verlieren wir aus dem Blick, wer wir wirklich sind, und hören auf, ein authentisches Leben zu leben.

1 Was wir »Nichtstun« nennen, ist in Wirklichkeit entscheidend für unser physiologisches Selbst und dafür, einen glücklichen, friedvollen, ausgewogenen Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Die Vorstellung, dass wir immer etwas tun müssen, ist eine ganz und gar kulturspezifische (und vollkommen ungesunde). Ist dir bewusst, dass wir nur dann das Gefühl haben, »etwas« zu tun, wenn sich dieses »etwas« messen lässt … durch andere Menschen?

2 Im Zustand des »Nichtstuns« tankt das Gehirn Energie. Es schließt unbewusste Aufgaben ab oder integriert und verarbeitet bewusste Erfahrungen.

Im Ruhezustand können neuronale Netze Erfahrungen verarbeiten, Erinnerungen festigen, das Lernen, die Aufmerksamkeit und Gefühle verstärken und dafür sorgen, dass wir bei unserer alltäglichen Arbeit produktiver und effizienter sind.

3 Wir Menschen sind nicht dazu bestimmt, im Wachzustand ständig Energie zu verbrauchen. Tun wir dies, hat es massive Auswirkungen auf genau das, worein wir unsere Energie stecken wollen: unsere Arbeit.

Tony Schwartz verwies in seinem in der *New York Times* erschienenen Artikel [16] über Produktivität und Ruhe auf eine Studie, die zu wenig Schlaf oder Zeit des »Nichtstuns« als bedeutsamste Faktoren für ein berufsbedingtes Burn-out ausmachte. (Laut der Schätzung einer anderen von ihm angeführten Harvard-Studie kostet der Produktivitätsverlust aufgrund von Schlafentzug amerikanische Unternehmen pro Jahr 63,2 Milliarden Dollar.)

> 4 Wenn du es dir nicht gestattest, einfach dazusitzen und über deine Gefühle nachzudenken, dich mit ihnen abzufinden und sie anzuerkennen, verleihst du ihnen mehr Macht.

Stephanie Brown sagt: »Es besteht die weitverbreitete Ansicht, dass Denken und Fühlen uns nur ausbremsen und uns in die Quere kommen, doch das Gegenteil ist der Fall … die meisten Psychotherapeuten würden behaupten, dass negative Gefühle nur mehr Macht gewinnen, wenn wir sie unterdrücken, und dass sie störende Gedanken hervorrufen, die uns, um sie zu meiden, dazu veranlassen können, nur noch mehr zu rödeln.«

> 5 Kreativität gedeiht in der Stille und im Nichts. Sie wird gefördert, wenn wir einen Schritt von unserem derzeitigen Projekt, unserer Aufgabe oder unserem Problem zurücktreten und uns mit anderen alltäglichen

Aufgaben ablenken.

Unzählige Studien zeigen, dass Menschen, die beständig äußerst kreativ sind und höchst innovative und einzigartige Ideen entwickeln, sich von Struktur befreien und es ihrem Geist gestatten, umherzuschweifen, statt sich auf allerlei anstehende Aufgaben zu fokussieren. Einstein nannte dies den »intuitiven Geist« anregen (im Gegensatz zum rationalen Geist, den er als dessen »Diener« betrachtete).

---

6 Du wirst eher erreichen, was du dir vorgenommen hast, wenn du mit Unterbrechungen daran arbeitest, und du wirst dabei einen gesünderen, glücklicheren Lebensstil beibehalten.

Den Geist in einem dauerhaften Zustand der Konzentration zu halten, führt zu lebensverkürzendem (und die Lebensqualität verringerndem) Stress. Und während du das vernachlässigst, was darüber hinaus noch zählt (deine Gesundheit, deine Familie, deine Gefühlslage), erreichst du eher deinen Sättigungspunkt und gibst einfach das auf, dem du all deine Zeit und Energie gewidmet hast.

---

7 »Nichtstun« hilft dir, achtsamer zu werden (dir des gegenwärtigen Moments bewusster zu sein).

Achtsamkeit zu kultivieren, hilft, Stress zu mindern, das Gedächtnis zu verbessern, die emotionale Reaktivität zu verringern, mehr Zufriedenheit in Beziehungen zu erfahren sowie empathischer und kognitiv flexibler zu sein. Sie hilft dabei, Angstzustände und Depressionen zu reduzieren, die allgemeine Lebensqualität zu verbessern und so weiter und so weiter.

---

8 »Nichtstun« bedeutet nicht, eine »Pause« oder »Auszeit« von dem zu nehmen, was du tatsächlich »tun sollst«; es ist lebensnotwendig.

Tim Kreider schreibt: »Müßiggang ist nicht einfach ein Urlaub, eine Schwäche oder ein Laster. Er ist so unerlässlich für das Gehirn wie Vitamin D für den Körper, und wenn er uns fehlt, leiden wir an einer psychischen Erkrankung, die so entstellend ist wie Rachitis. … Der Raum und die Ruhe, die Müßiggang bietet, sind notwendig, um einen Schritt zurückzutreten und das Leben als Ganzes zu sehen, um unerwartete Verbindungen herzustellen und auf die wilden Sommerblitze der Inspiration zu warten. Müßiggang ist paradoxerweise nötig, um überhaupt irgendeine Arbeit erledigen zu können.« [17]

[15] Samarrai, Fariss. »Doing Something Is Better Than Doing Nothing For Most People, Study Shows«, University of Virginia, 2014.

[16] Schwartz, Tony. »Relax! You'll Be More Productive«, *The New York Times* , 2013.

[17] Kreider, Tim. »The ›Busy‹ Trap«, *The New York Times* , 2012.

55 Warum du *aufgrund deines Bindungsstils* in deinen Beziehungen zu kämpfen hast

Es ist allgemein bekannt, dass die Mehrzahl unserer Ansichten über die Welt in der Kindheit geformt wird und dass die meisten Probleme, die wir als Erwachsene haben, mit unseren Erfahrungen in den frühesten Phasen unseres Lebens in Zusammenhang stehen. Das gilt allem voran für Liebesbeziehungen. Denn diese sind schließlich eine Erweiterung der Bindungen zu unseren Eltern und der Dinge, die wir von ihnen über Männer und Frauen und deren Interaktionen lernen. Viele Menschen verbringen ihr Leben damit, ihre ersten familiären Beziehungen zu imitieren, oft zu ihrem Nachteil. Hier sind die vier Bindungsstile, die Kinder entwickeln. Deinen eigenen zu verstehen, kann dir helfen, in deinen jetzigen Beziehungen weniger kämpfen zu müssen.

Sichere Bindung

Wenn du zu den Menschen mit einem sicheren Bindungsstil gehörst, so war ein Elternteil oder waren beide Eltern vollständig auf deine Bedürfnisse während der frühen Kindheit eingestellt. Du hast gelernt, Menschen zu vertrauen, und tust dich objektiv betrachtet am

leichtesten mit Beziehungen, weil du keine übertriebene Angst davor hast, zurückgewiesen oder abgelehnt zu werden.

Wenn du in deinen Beziehungen dennoch zu kämpfen hast, liegt das wahrscheinlich an deiner Selbstzufriedenheit. Du bist bereit, zu lange in den falschen Beziehungen zu bleiben, weil diese »gut genug« sind, zögerst aber auch eher, dich auf die »richtigen« Beziehungen einzulassen, weil sie ein größeres Risiko beinhalten. Du fühlst dich wohl und ziehst es vor, alles so zu belassen, wie es ist – möglicherweise zum Nachteil deiner wahren Herzenswünsche. Du musst dich der Realität öffnen, dass Liebe beängstigend ist, vor allem die Liebe, die sich lohnt. Nimm dir Zeit, aber wähle nicht den einfachen Weg.

Unsicher-vermeidende Bindung

Wenn du ein unsicher-vermeidendes Bindungsverhalten hast, waren deine Eltern wahrscheinlich emotional distanziert und gleichgültig gegenüber deinen wahren Bedürfnissen. Du wurdest schon in einem frühen Alter ein »kleiner Erwachsener«, der es vermied (und immer noch vermeidet), wahren Schmerz oder Hilfsbedürftigkeit (vor allem gegenüber Eltern/Betreuern) zum Ausdruck zu bringen, und du schätzt deine Unabhängigkeit sehr, ja fast zu sehr. Du bist verschlossen und fühlst dich am wohlsten, wenn du allein bist. Deine Eltern haben dich wahrscheinlich bestraft, wenn du irgendetwas anderes warst als »glücklich«, oder haben dich zumindest bloßgestellt, wenn du geweint oder deine Gefühle auf eine Weise gezeigt hast, die ihnen nicht passte. Dies hat wahrscheinlich zu Intimitätsproblemen geführt, da du Mühe damit hast, in Gegenwart anderer ganz du selbst zu sein.

Wenn du in deinen Beziehungen zu kämpfen hast, so liegt das daran, dass du aufgrund deiner Erfahrungen »Unvollkommenheit« mit Ablehnung gleichsetzt. Da du schon früh gelernt hast, dass das Zum-Ausdruck-Bringen wahrer Gefühle gefährlich sein kann, gehst du davon aus, dass man dich unweigerlich zurückweisen oder nicht lieben wird, wenn du dich völlig und ehrlich öffnest. Du akzeptierst wahrscheinlich allzu sehr die Fehler anderer, kannst es jedoch überhaupt nicht ertragen, selbst einen Fehler zu machen. Du musst es üben, dich anderen Menschen auf authentische Weise zu öffnen (beginne vielleicht mit Freunden), um die Erfahrung zu machen, dass du nicht dafür abgelehnt wirst, der zu sein, der du bist. Sobald du anderen mehr Vertrauen entgegenbringst, wird es immer leichter werden, enge Beziehungen zu führen.

Unsicher-ambivalente Bindung

Wenn das unsicher-ambivalente Bindungsmuster auf dich zutrifft, liegt das daran, dass deine Eltern nicht konstant auf deine Bedürfnisse eingestellt waren. Manchmal wurdest du gefördert und geliebt, zu anderen Zeiten waren deine Eltern extrem übergriffig und unsensibel. Du hast vermutlich mit Unentschlossenheit und Angst vor dem Unbekannten zu kämpfen, da du nie weißt, welches Verhalten du bei anderen erwarten kannst. Es fällt dir äußerst schwer, anderen zu vertrauen, gleichzeitig bist du jedoch schnell sehr anhänglich und bindest dich stark an eine Person oder auch nur an die Vorstellung von ihr. Das liegt daran, dass du dich vor allem fürchtest, was du nicht als »ungefährlich« kennengelernt hast, und es vorziehst, dich an Menschen

zu klammern, statt dich deiner Angst vor dem Unbekannten zu stellen.

Wenn du in deinen Beziehungen zu kämpfen hast, dann deswegen, weil du zu viel Zeit damit verbringst, Gedanken zu lesen, Annahmen zu treffen, zu projizieren, vorherzusagen und Ergebnisse vorauszuberechnen, weil du dich vor Schmerz schützen willst oder weil du aus Angst, niemals jemand anderen zu finden, nicht loslassen kannst. In beiden Fällen folgst du eher deinem Kopf als deinem Herzen und lässt dich in deinem Leben von dem leiten, was du vermeiden möchtest, statt von dem, was du zu erreichen versuchst. Du wirst vermutlich bessere Beziehungen führen können, wenn du lernst, dass die Angst und der Druck, die du empfindest, in deinem Kopf sind. Du musst daran arbeiten, deine Gedanken neu zu fokussieren, zwischen der Realität und deinen Ängsten zu unterscheiden und dich mit vertrauenswürdigen, liebevollen Menschen zu umgeben.

Unsicher-desorganisierte Bindung

Wenn du in deiner Kindheit das unsicher-desorganisierte Bindungsmuster entwickelt hast, liegt das daran, dass deine Eltern oder Betreuer dich missbraucht, dir Angst eingejagt oder sogar dein Leben bedroht haben. Du wolltest weg, doch deine Lebensgrundlage hing von eben den Menschen ab, von denen du am meisten verletzt wurdest. Es wird dir vielleicht erst im Erwachsenenalter gelungen sein, der Situation ganz zu entkommen. Deine Bezugsperson war die Hauptquelle deines Leids, und um zu überleben, warst du gezwungen, dich von deinem Selbst abzuspalten.

Wenn du in deinen Beziehungen zu kämpfen hast, so liegt das daran,

dass du noch nicht gelernt hast, auf dein emotionales Navigationssystem zu hören. Du suchst dir keine Partner aus, die du wirklich gernhast, oder ignorierst deine Instinkte, weil du in deiner Kindheit und Jugend gezwungen warst, dir selbst zu misstrauen. Natürlich hast du gelitten, doch wenn du überleben wolltest, musstest du den Schmerz ignorieren und dir selbst einreden, dass alles in Ordnung sei. Du musst dich ernsthaft mit deinen Problemen auseinandersetzen, wofür du dir wahrscheinlich auch dein vergangenes Trauma ins Gedächtnis zurückrufen und die Erzählung über das umschreiben musst, was in deinem Leben passiert ist. Du wirst dich wieder mit deinem inneren Leitsystem verbinden und lernen müssen, ihm mehr zu vertrauen, als du deinen Gedanken und Vorstellungen vertraust.

56 16 Arten, *wie unterdrückte Gefühle* in deinem Leben auftauchen

Viele Menschen werden zustimmen, dass das Unterdrücken von Gefühlen die ineffektivste Strategie zur Emotionsregulation ist, und doch ist es die üblichste Bewältigungsstrategie. In gewissem Sinne ignorieren wir unsere Gefühle einfach nur, wenn wir sie unterdrücken, oder erklären sie für ungültig, weil wir glauben, dass sie »falsch« sind. Das ist gefährlich, weil unsere Gefühle Reaktionen sind, die uns gesund und munter halten sollen. Dieses Problem entsteht natürlich dadurch, dass die emotionale Intelligenz kein Allgemeingut ist. Statt uns dem beängstigenden Unbekannten zu stellen, meiden wir es einfach.

1988 führte Daniel Wegner eine bahnbrechende Studie durch, mit der er erstmals den »Rebound-Effekt der Gedankenunterdrückung« nachwies und aufzeigte, wie heimtückisch das Unterdrücken von Gefühlen sein kann. [18] So dachten die Studienteilnehmer, die angewiesen worden waren, Gedanken an einen weißen Bären wegzuschieben, mehr an diesen als die Teilnehmer, denen es erlaubt war, an alles zu denken, was sie wollten (einschließlich eines weißen Bären). Schon mal den Satz gehört, »wogegen du dich wehrst, das bleibt bestehen«?

Kurz gesagt: Du kannst deinen Gefühlen nicht ausweichen. Du kannst sie nicht leugnen, für ungültig erklären oder unterdrücken. Du kannst nur versuchen, sie zu ignorieren. Aus Gründen, die mächtiger sind, als dein Verstand begreifen kann, werden sie sich jedoch auf viele andere

Arten bemerkbar machen. Hier sind ein paar Arten, auf die unterdrückte Gefühle im Leben wieder auftauchen, bzw. Anzeichen dafür, dass dies vielleicht auch bei dir der Fall ist.

---

1 Du hast ein polarisiertes Selbstbild: Du denkst entweder, dass du der großartigste Mensch auf Erden oder ein wertloses Stück Dreck bist. Dazwischen gibt es wenig.

2 Du wirst nervös, wenn du an bevorstehende gesellschaftliche Anlässe denkst, weil du das Gefühl hast, nicht so aufkreuzen zu können, wie du bist, weshalb du etwas »vorspielen« oder dich von den Anwesenden beurteilen lassen musst.

3 Du malst schwarz. Eine böse Bemerkung von einem Kollegen führt zum Verlust des Selbstwertgefühls und stürzt dich in eine Existenzkrise; ein Streit mit einem Partner veranlasst dich, die ganze Beziehung infrage zu stellen usw.

4 Du existierst im Vergleich zu anderen. Du glaubst, nur in dem Maße attraktiv zu sein, wie du attraktiver bist als jemand anderes oder die attraktivste Person im Raum usw.

5 Du kannst es nicht ertragen, unrecht zu haben. Einen Fehler zu machen, assoziierst du damit, dass es dich als

Person abwertet.

6 Du bekommst wegen sehr kleiner, unwichtiger Dinge geradezu beispiellose Wutausbrüche.

7 Du beklagst dich ständig – wegen Sachen, bei denen das nicht einmal wirklich gerechtfertigt ist. (Es ist der unbewusste Wunsch danach, dass andere Menschen deinen Schmerz sehen und anerkennen.)

8 Du bist unentschlossen. Du glaubst nicht, dass deine Gedanken oder Meinungen beim ersten Mal »gut« oder »richtig« sein werden, sodass du dir ein weiteres Mal den Kopf zerbrichst.

9 Du bist zögerlich, oder anders gesagt: Du fühlst dich ziemlich regelmäßig nicht wohl in deiner Haut. (Du kannst nicht einfach den Flow zulassen, was eine Folge unterdrückter Gefühle ist.)

10 Du fühlst dich anderen Menschen lieber überlegen als mit ihnen verbunden.

11 Wenn jemand, den du kennst, erfolgreich ist, beginnst du sofort, seine Fehler herauszustellen, statt Bewunderung und Anerkennung zum Ausdruck zu bringen.

12 Deine Beziehungen enden aus ähnlichen Gründen, du

hast Angst wegen ähnlicher Dinge, und obwohl du annimmst, dass diese Gefühle oder Reaktionen im Laufe der Zeit nachlassen, bleiben die Muster bestehen.

13 Du empfindest Groll gegenüber demjenigen, den du für deinen Schmerz oder deinen fehlenden Erfolg oder deine Entscheidungsunfähigkeit verantwortlich machst.

14 Du hast das Gefühl, anderen nicht wirklich dein Herz öffnen zu können.

15 Du leidest unter einem »Rampenlicht-Komplex«, das heißt, du hast das Gefühl, dass alle dich beobachten und etwas damit zu tun haben, wie sich dein Leben entwickelt. (Das tun sie nicht. Das haben sie nicht.)

16 Du hast Angst davor, dich weiterzuentwickeln, obwohl du es eigentlich möchtest. Du bist vielleicht bereit, dich mental weiterzuentwickeln, doch solange du nicht die damit verbundenen Gefühle verarbeitet hast, wirst du genau dort bleiben, wo du bist.

[18] Wegner, Daniel. »Suppressing the White Bears«, *Journal of Personality and Social Psychology,* Bd. 53, Nr. 1 (1987).

57 50 Menschen *über die* befreiendste Erkenntnis, *die sie je hatten*

Das Leben ist eine Abfolge von Enthüllungen.

Momente, in denen man das Buch beiseitelegt, ins Leere blickt und einen Satz im Geiste immer wieder aufs Neue durchgeht, ihn auf lauter Kleinigkeiten bezieht, die man so lange dreht und wendet, bis es passt. Man beantwortet Fragen, von denen man gar nicht wusste, dass man sie sich stellt, und bringt Dinge miteinander in Verbindung, die man vor Jahren aufgegeben hat.

Entscheidend für einen so restlos befreienden Gedanken ist, dass er selbstverständlich ist. Er hat sich in unserer Erfahrung bewährt. Er braucht das Problem nicht zu lösen, sondern trägt vielmehr zu einem besseren Verständnis für die Entstehung des Problems bei.

Jeder bewusste Gedanke versetzt dich entweder in deinen aktuellen gedanklichen Kreislauf zurück oder löst dich aus ihm heraus.

Manche Schleifen sind gesund, andere nicht. Manche sollte man beibehalten, andere nicht. Es gibt welche, die man ändern will und von denen man weiß, dass man sie ändern will. Andere will man eigentlich ändern, ist sich dessen aber nicht bewusst. Einige muss man ändern, weiß aber nicht, wie.

Ich glaube, das Leben verbessert sich in dem Maße, wie oft man in Situationen kommt, in denen einem nichts anderes übrig bleibt, als

nach einer größeren Wahrheit zu suchen. Das ist etwas, was ich glaube. Wer sich wohlfühlt, braucht nicht weiterzulesen, zu ergründen oder zu suchen. Er wächst nicht, weil er es nicht muss. (Eine traurige, aber wichtige Erkenntnis über uns Menschen ist, dass wir uns erst dann ändern, wenn das Nichtändern die unbequemere Möglichkeit ist).

Ich weiß, dass mein Erfolg in direktem Verhältnis zu meinem Leiden steht. Das weiß ich aus Erfahrung. Aus dieser Erfahrung heraus bin ich zu der oben erwähnten Theorie gelangt.

An diesem Punkt ist der befreiendste Gedanke, den ich je hatte, dass ich nichts ändern würde. Alles in meinem Leben diente einem Zweck, auch das Dunkelste, Beschissenste, Schrecklichste und Selbstzerstörerischste. All das hat mich hierhergebracht.

Ich war nie verrückt. Ich war das Ergebnis der Umstände, in denen ich lebte. (Es hat lange gedauert, bis ich mir das vollständig eingestehen konnte.) Aber es ist wahr: Ich habe so reagiert und mich so verhalten, wie es jeder normale, gesunde, funktionierende Mensch tun würde und sollte.

Eigentlich hätte ich nicht glücklich sein sollen. Hätte ich gut oder vernünftig reagiert, wäre ich da gelandet, wo mein Weg mich hinführte. Ich hätte das Leben gelebt, das andere mir auferlegt haben. Ich wäre tatsächlich als psychisch krank eingestuft worden.

Ganz entscheidend war, dass ich nicht alles im Griff hatte oder mich ständig gut fühlte.

Indem ich wahrnehmen konnte, was falsch und unangenehm war, ohne dass ich etwas anderes gekannt hätte, wuchs ich aus meinem Leiden heraus. Ist das nicht unglaublich? Dass wir spüren können, wenn etwas nicht stimmt, obwohl wir das Gegenteil gar nicht genau kennen?

Es gibt auf der Welt nichts Gutes, das nicht aus 1000 kleinen

Revolutionen entstanden wäre. Und der Mensch bildet da keine Ausnahme. Ich wollte nicht nur Gedanken zusammenstellen, die für mich die größte Schlagkraft besitzen – Erkenntnisse, die mich verändert, geformt und geschaffen haben –, sondern auch die befreienden Impulse anderer. Im Folgenden geben 49 Fremde ihre Gedanken preis (und einer stammt von mir). Mögen einige auch zu den deinen werden.

---

1 »Ich kann mir aussuchen, worüber ich nachdenke.«

2 »Ich schulde niemandem eine Entschuldigung dafür, dass ich anderer Meinung bin.«

3 »Man kann alles haben, was man will, nur eben nicht gleichzeitig. Wer das schade findet, sollte bedenken, dass man gar nicht in der Lage wäre, alles zu erleben und zu genießen, wenn man alles auf einmal hätte.«

4 »Man kann sich seine Familie aussuchen. Man kann seine Religion wählen. Man kann sich jeden Tag aussuchen, wer man ist. Das braucht nicht dieselbe Person zu sein, die man gestern war. Man braucht sich in seinem Werden nicht auf das zu beschränken, womit sich andere wohlfühlen oder was sie verstehen können.«

5 »Nicht mein Leben definiert mich, sondern ich definiere mein Leben. Dieser Moment ist nicht mein Leben, sondern nur ein kleiner Teil davon.«

6 »Meine Wahrnehmung ist eine Projektion dessen, was ich bin. Wenn ich mein Leben ändern will, muss ich mich selbst ändern.«

7 »Ich brauche nichts zu akzeptieren. Ich muss nicht alles ändern.«

8 »Freiheit ist eine innere Haltung.«

9 »Nichts kann man für immer haben. Ist man jedoch zu sehr damit beschäftigt, etwas zu bewahren, anstatt es zu genießen, solange es einem gegeben ist, verpasst man eine ganze Menge.«

10 »Es gibt auch außer der romantischen Liebe noch viele erstrebenswerte Formen der Liebe. Man kann so viele Erfahrungen machen, nicht nur das Glücklichsein. Wenn irgendetwas nicht optimal ist, ist das kein Versagen. Es ist das Leben. Dafür wurden wir geschaffen, und dafür sind wir bestimmt.«

11 »Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich verdiene Glück. Ich verdiene einen freundlichen Umgang mit mir selbst. Ich verdiene Liebe.«

12 »Was mich bedrückt, werde ich genauso überwinden wie alles andere, von dem ich dachte, ich würde es nie schaffen. Das ist meiner Meinung nach ein überaus

tröstlicher Gedanke: Wenn man die aktuelle Situation mit dem vergleicht, was man durchgemacht hat, und erkennt, dass man das Zeug dazu hat, sie zu meistern.«

13 »Man erinnert sich nicht an Jahre, man erinnert sich an Momente.«

14 »Ich soll niemand anderes sein als genau die Person, die ich bin.«

15 »Nichts ist von Dauer, nicht einmal die schlimmsten Gefühle.«

16 »Wenn ich mich für eine andere Sicht der Dinge entscheide, bin ich allein dadurch imstande, mein Erleben zu verändern. Was um mich herum und mir gegenüber geschieht, liegt nicht in meiner Hand. Ich habe aber immer die Kontrolle darüber, wie ich es sehe, wie ich damit umgehe und wie ich darauf reagiere. Und letztendlich bin nur ich dafür verantwortlich.«

17 »Niemand weint bei einer Beerdigung, weil auf der Welt wieder ein schönes Gesicht weniger zu sehen ist. Man weint, weil noch ein Herz, eine Seele, ein Mensch mehr fehlt. Warte nicht, bis es zu spät ist, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren: etwas zu schaffen, das weit über deinen Körper hinaus Bestand hat.«

18 »Andere lieben dich nicht, weil sie dich auf einer Skala

mit anderen Menschen vergleichen. Die hübschesten, dünnsten und finanziell am besten gestellten Menschen werden nicht am meisten geliebt! Sie haben auch nicht das tollste Leben! Daran muss ich mich jedes Mal aufs Neue erinnern, wenn ich wieder anfange, mir mehr Gedanken über mein Aussehen zu machen als darüber, was ich bin.«

19 »Nur der Augenblick existiert. Das Klischee, dass man im Jetzt leben soll, ist zwar abgedroschen, aber eigentlich geht es ja gar nicht anders. Die Frage ist, ob man aufpasst oder nicht.«

20 »Man kann alles durchstehen, wenn man akzeptiert, dass alles, was geschieht, aus einem bestimmten Grund geschieht, dass alles, was bleibt, aus einem bestimmten Grund bleibt, und alles, was schmerzt, aus einem bestimmten Grund schmerzt. Durch Ignorieren oder Bekämpfen der Wirkung wird die Ursache nicht behoben.«

21 »Das, worauf du dich konzentrierst, nimmt immer mehr Raum ein.«

22 »Auch dies geht vorüber.«

23 »Wenn es dran war, sah ich mich immer dazu genötigt, zu handeln. Ich brauchte nie allzu sehr darüber nachzudenken, was geschehen sollte. Ich musste nur offen

dafür sein.«

24 »Was ich durchgemacht habe, hat mich zu dem gemacht, was ich bin; was ich jetzt durchmache, wird mich zu dem machen, was ich sein werde. Die Person entsteht aus dem, worauf ich jetzt meine Energie verwende. Ich entscheide. Nicht meine Umstände.«

25 »Vergessen Sie niemals, dass nicht Sie in der Welt sind. Die Welt ist in Ihnen. Jede Erfahrung, die Sie machen, sollten Sie nach innen wenden. Die Schöpfung ist so angelegt, dass sie Ihnen ständig Tipps und Hinweise auf Ihre Rolle als Mitschöpfer gibt. Ihre Seele verarbeitet Erfahrung ebenso wie Ihr Körper Nahrung.« (Dies ist ein Zitat von Deepak Chopra.)

26 »Es gibt immer einen Weg … auch wenn es sich überhaupt nicht so anfühlt. Es gibt immer einen Weg. Es gibt andere Arbeitsplätze, neue Ideen, Wohnungsangebote im ganzen Land, in der nächsten Stunde starten Flüge zu den Orten, an die ich schon immer mal wollte. Irgendwie findet man das Geld, bekommt den Job, entdeckt die Liebe … Es gibt immer einen Weg! Ich stecke nie fest, sondern habe nur die Vorstellung, dass ich feststecke.«

27 »Es gibt nicht den einen großen Moment im Leben. Man wacht nicht auf und sagt: ›Oha! Jetzt habe ich es endlich geschafft!‹ Die Zufriedenheit wartet in den

Kleinigkeiten, und der Weg selbst macht Freude. Das war schon immer so und wird immer so sein.«

28 »Der Sinn des Daseins ist Wachstum. Wachstum bedeutet, dass man mehr erleben und sehen kann, weil man sich dessen bewusst ist. Der Zweck des Hierseins ist also, das Bewusstsein zu erweitern.«

29 »Das Schlimmste, was mir passiert ist, waren die Ereignisse, aus denen ich lernen musste, was ich durch nichts anderes lernen konnte. Sie bereiteten mich auf unvorstellbar wunderbare Dinge vor, von denen ich nicht einmal wusste, dass ich mich auf sie vorbereiten musste.«

30 »Man hat erst dann versagt, wenn man aufgehört hat, es zu versuchen.«

31 »Ich muss die Probleme anderer Leute nicht als meine eigenen annehmen, um ihnen zu helfen.«

32 »Man muss nicht von allen geliebt werden, um der Liebe würdig zu sein.«

33 »Das Jetzt ist die einzige Zeit, die es gibt. Fängt man nicht an, in ihr zu leben, lebt man überhaupt nicht.«

34 »Man lehrt andere, wie sie einen behandeln sollen. Man bekommt im Leben das, was man sich zu erbitten traut.«

35 »Das Einzige, was ich in meinem ganzen Leben bedaure, ist, dass ich es nicht mehr genossen habe.«

36 »Die Dinge, die mir zugedacht sind, werden einfach zu mir kommen. Ich bin lediglich dafür verantwortlich, dass ich mich darauf einstelle.«

37 »Nimm nicht alles zu ernst. Das Leben überlebt sowieso keiner.«

38 »Ich kann die Menschen um mich herum nicht ändern. Echte Veränderung geschieht nach und nach. Dabei tut jeder das einzig Mögliche: erkennen, wo er sich verbessern kann, anstatt mit dem Finger auf die Ungerechtigkeiten zu zeigen, die er bei anderen entdeckt.«

39 »Weisheit bedeutet, zu wissen, dass man nichts wirklich weiß und auch nie wissen wird. Früher glaubte man, die Erde sei flach. Durch eine Entdeckung hat sich diese Überzeugung geändert. Man weiß nicht, ob wir nicht irgendwann herausfinden werden, dass wir alle Roboter in einer Matrixsimulation sind, oder was weiß ich … Der springende Punkt ist: Weisheit ist, einfach nur zu sein und sich keine Gedanken zu machen.«

40 »Ich habe einmal ein Zugticket für mich selbst gekauft und war auf einer Reise, die ich komplett selbst finanziert

hatte. Da begriff ich, dass ich für mich selbst sorgen kann und niemandem mehr Rechenschaft ablegen oder es jemandem recht machen muss. Ich arbeite hart, damit ich so leben kann, wie ich will.«

41 »Ich bin unendlich. Ständig hört man die Frage: Was würdest du tun, wenn du ewig leben könntest? Na ja, darauf will ich antworten: Wenn du glaubst, dass deine Seele ewig ist, kannst du … Was machst du jetzt mit ihr?«

42 »Glaube, Hoffnung und Liebe verlassen einen nicht, selbst wenn man sie aufgegeben hat.«

43 »Ich bin aus Liebe und Licht geschaffen. Das macht mich im Wesentlichen aus. Alles andere ist einfach eine Verbindungsstörung. Ich bin nicht etwas, das in etwas anderes umgewandelt werden muss … Ich bin Liebe und Licht, und ich habe die Wahl, ob ich mich daran erinnere oder ob ich mich durch meine Angst blockieren lasse.«

44 »Wenn man eine Bibliothek betritt, liegt einem alles Wissen der Welt zu Füßen. Jeden Tag beim Aufwachen liegen uns auch alle Möglichkeiten der Welt zu Füßen. Es ist deine Entscheidung, ob du da lediglich Bücher siehst oder mehr. Du entscheidest, ob du nur einen gewöhnlichen Tag erlebst – oder mehr.«

45 »Mich trennt immer nur eine Entscheidung davon, alles zu ändern.«

46 »Wenn ich mich dafür entscheide, mich nicht aufzuregen, keine Zeit damit zu verbringen, etwas Bestimmtes zu empfinden, dann fühle ich mich auch nicht aufgebracht. Wenn ich mich nicht verärgert fühle, ist mir auch kein Schaden zugefügt worden. Mark Aurel hat auch so etwas in der Richtung gesagt, aber ich mag meine Formulierung lieber.«

47 »In den kleinen Dingen versteckt sich unermessliche Freude. In einem guten Buch, frischem Gemüse, einem warmen Bett, in den Armen eines geliebten Menschen. Diese Dinge werden in unserer verkorksten Welt selten geschätzt, aber schlussendlich sind sie wahrscheinlich die größte Freude, die es gibt.«

48 »Wir nehmen unser Leben viel zu ernst … in ein paar Hundert Jahren werden die meisten Menschen ganz in Vergessenheit geraten sein. Das ist nicht deprimierend, sondern befreiend. Tu, was du kannst, und mach's verdammt gut. Schenk Liebe und handle so, wie du es wirklich willst. Am Ende ist es sowieso egal, deshalb sorge dafür, dass dein Handeln jetzt zählt.«

49 »Ich brauche nicht das zu sein, was andere Leute in mir sehen. Ich brauche nicht anzunehmen, dass sie es am besten wissen.«

50 »Alles wird gut. Nicht, weil ich es sage, sondern weil

es am Ende immer darauf hinausläuft, dass es nichts zu fürchten gibt, selbst wenn wir unterwegs alles verbockt haben.« (Dies ist ein Zitat von Cheryl Strayed.)

58 In den Zwanzigern ist es *noch nicht zu spät* für einen kompletten Neuanfang

Ich weiß, es scheint so, als wären die Lebensjahre zwischen 20 und 30 für den Aufbau bestimmt – ein ständiges Streben nach mehr und Besserem. Ich weiß, dass es das Allerwichtigste auf der Welt zu sein scheint, ein Bild der Annehmlichkeiten vor dem geistigen Auge aufzubauen – wie man sein Leben im Griff hat, also die Dinge, die von anderen gesehen und gutgeheißen werden. Sachen, an die man denken kann, um eine Panikattacke zu überwinden. Aber zwischen 20 und 30 geht es auch darum, etwas zu verlernen. Es geht darum, sich von lauwarmen Liebschaften zu trennen, von Arbeiten, die man nicht gerne macht, von überkommenen Freundschaften und von einengenden Vorstellungen, von denen man sich bisher leiten ließ. Man schafft Platz für den Beginn seines eigentlichen Lebens.

Die meisten Menschen geraten in diesem Alter ins Straucheln, weil sie ihr ganzes Leben damit verbracht haben, sich darauf zu freuen. Sie haben auf diesen Punkt hingelebt – auf den Zeitpunkt, an dem das Glück eintreten kann. Aber die unglücklichsten Menschen sind oft diejenigen mit den hübschen Wohnungen, der respektablen Menge an Freunden und dem guten Job in Berufsfeldern, für die sie sich zumindest einigermaßen interessieren, denn sie haben ihr Leben damit verbracht, Pläne zu schmieden, anstatt zu lernen, wie man fühlt.

Zwischen 20 und 30 ist das Rückgängigmachen ein ebenso wichtiges Thema wie alles andere. Sich für etwas Neues zu entscheiden. Sich anderweitig zu entscheiden. Schichten abzustreifen, die die Vorstellung trüben von dem, was man zu sein glaubt. Genau diese Art beängstigende Magie ist nötig. Die Art, die dich in das schöne Unbekannte führt. Du entwickelst dich zu der Person, die du für den Rest deines Lebens sein wirst. Wie aufrichtig wirst du leben? Wie viel Angst wirst du haben? Wie lange wirst du noch zulassen, dass deine Dämonen dich besiegen?

Du bist erst in den Zwanzigern. Es ist noch nicht zu spät für einen Neuanfang.

Ich hoffe sogar, dass du immer wieder neu anfängst. Nicht, indem du Brücken abbrichst, die Stadt verlässt oder dich dem verschließt, was du hast, sondern indem du dich nicht mehr vor dem fürchtest, was du nicht hast. Ich hoffe, dass du deine freien Nachmittage damit verbringst, dir die erforderlichen Fähigkeiten anzueignen, um eines Tages den Arbeitsplatz zu ergattern, den du dir wünschst. Ich hoffe, du akzeptierst, dass du nicht mehr wie in der Highschool auszusehen brauchst und auch nicht mehr dieselben Dinge wollen musst. Ich hoffe, du stellst dir jedes Mal, wenn dir das in den Sinn kommt, die Frage: »Was will ich jetzt?« Ich hoffe, du lernst, dass du dein Leben nur lenken kannst, indem du dich konsequent auf den nächsten richtigen Schritt konzentrierst. Nur so geht es.

Wirklich unglückliche Menschen ärgern sich nie über ihre Lebensumstände; sie ärgern sich, weil sie ihre Macht abgegeben haben. Sie setzen ihr Vertrauen in die Suche nach der richtigen Person, anstatt die richtige Person anzulocken und auszuwählen. Sie bauen darauf, den richtigen Job in der richtigen Branche zu finden, und nicht darauf, ihre Fähigkeiten so weit zu verbessern, dass es geradezu nachlässig wäre,

wenn ein Unternehmen sie übersehen würde.

Willst du wirklich neu anfangen, so solltest du alles über Bord werfen, womit du jemals dachtest, dein Leben in den Griff zu bekommen. Mach Schluss mit Vorhersagen, Projektionen, Gedankenlesen oder Vermutungen. Überlege dir keinen besseren *Elevator Pitch* . Denke nicht ausschließlich an sinnvolle Maßnahmen. Denk an das, was sich richtig anfühlt. Nicht an das, was deine Impulse sagen, was deine Faulheit oder deine Angst sagen. Wahrscheinlich haben genau diese Faktoren dich dahin gebracht, wo du jetzt bist. Aber eine Ebene darunter wohnt eine entschlossenere Stimme, und die wird dir sagen, welchen Weg du einschlagen sollst. Du musst nur still werden, zuhören und handeln.

Lerne, mehr dein Leben zu leben, als dass du dir darüber Gedanken machst. In eine neue Existenz kann man sich nicht hineindenken, sehr wohl aber in eine Starre. Wenn du im Grunde deines Herzens weißt, dass du neu anfangen musst, stellt sich nicht die Frage, ob du es tun wirst, sondern lediglich, ob du das später oder jetzt tun wirst.

59 17 Glaubenssätze über das Leben, *die dich nur aufhalten*

1 Wenn man sich nur genug anstrengt, ist der Erfolg vorprogrammiert. Die wenigsten Menschen sind so »erfolgreich«, wie sie es sich ursprünglich vorgenommen haben. Anstatt auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten, sollte man anstreben, sich so weit möglich mit dem Weg dorthin anzufreunden. Ob Erfolg nun ein Produkt des Zufalls oder des Schicksals ist: Man kann nur kontrollieren, wie viel Arbeit man hineinsteckt (und nicht unbedingt, was dabei herauskommt).

2 Der feste Wunsch nach einer bestimmten Sache gibt einem das Recht, sie zu bekommen. Niemand hat jemals etwas bekommen, nur weil er es unbedingt wollte. Man muss es so sehr wollen, dass man bereit ist, Opfer zu bringen, hart zu arbeiten, sich weiter zu qualifizieren, den Kopf trotz zahlreicher Ablehnungen und Zweifel nicht hängen zu lassen und das Ganze dann so lange wie nötig zu wiederholen.

3 Du wirst bei allem die Ausnahme bilden, daher brauchst du dich weder mit Sonnenmilch einzucremen

noch Geld zu sparen, noch dich um deine Altersvorsorge zu kümmern, noch Menschen respektvoll zu behandeln. Schließlich sind deine Lebensumstände einfach anders als die aller anderen.

4 In deinem eigenen Kopf bist du eine Berühmtheit – alle beobachten dich und beurteilen deine Entscheidungen. Es gibt sicherlich einen Zusammenhang zwischen dem sogenannten Rampenlicht-Effekt und den sozialen Medien, aber trotzdem denkt niemand genauso über dich nach wie du selbst, und auch nicht annähernd so viel. Niemand kümmert sich darum, ob du zum Einkaufen ein wenig schmeichelhaftes Oberteil trägst. Eigentlich interessiert sich niemand dafür, was du mit deinem Leben anstellst, also hör auf, bei deinen Entscheidungen so zu tun, als ob dies der Fall wäre.

5 Wenn man etwas richtig macht, stellen sich sofort Ergebnisse ein. Wenn man etwas richtig macht, dauert es sehr lange, bis sich die Ergebnisse einstellen und man mit dem Resultat zufrieden ist.

6 Geschäftigkeit ist eine gute Sache. Geschäftigkeit entsteht, wenn Menschen nicht gut mit ihrem Stress umgehen können. Wer tatsächlich viel zu tun hat, konzentriert sich darauf, es zu erledigen, weil er keine andere Wahl hat.

7 Es gibt »die« richtige Zeit, um etwas zu erschaffen. Oder

zu heiraten, ein Kind zu bekommen oder das Leben zu beginnen, zu dem man sich berufen fühlt. Wer nach Ausreden dafür sucht, warum der Zeitpunkt nicht passt, wird immer eine finden.

8 Erwachsensein ist »schwierig«. Vieles im Leben ist herausfordernd, herzzerreißend und anstrengend, aber das Erlernen grundlegender Fähigkeiten gehört nicht dazu.

9 Der Sinn des Lebens ist etwas existenziell Tiefgründiges. Deine Bestimmung besteht darin, einfach nur hier zu sein und die Arbeit zu tun, die du gerade tust. Du brauchst die Welt nicht bewusst zu verändern, um diese Aufgabe zu erfüllen.

10 Mit genügend Fleiß können alle einen Beruf ausüben, den sie lieben. Ja, ungeachtet der unvermeidlichen Herausforderungen, die jeder Job mit sich bringt, kann grundsätzlich jeder Freude bei der Arbeit haben, aber niemand hat ein Recht auf eine Tätigkeit, die zufällig genau in seinen Interessen- und Komfortbereich fällt.

11 Man ist für unbeabsichtigtes Handeln nicht verantwortlich. Wenn man aus Versehen die Gefühle eines anderen verletzt, verletzt man ihn nicht wirklich; wenn man nicht merkt, dass man Zeit vergeudet, ist sie nicht vergeudet; wenn man für Notwendiges Geld ausgibt, ist es eigentlich gar nicht ausgegeben. Im Grunde

genommen zählt es nicht, wenn man sich der Auswirkungen von etwas nicht bewusst ist.

12 Dein Lebenspartner ist dafür verantwortlich, dass du dich auf eine ganz bestimmte Weise fühlst. Und anhand dieses einen Gefühls entscheidest du, ob deine Beziehung »gut« und erstrebenswert ist oder nicht.

13 Um etwas zu akzeptieren, muss man damit zufrieden sein oder sich zumindest damit abfinden. Man kann seine Lebensumstände durchaus akzeptieren (das heißt anerkennen, dass sie sind, wie sie sind) und sie gleichzeitig zutiefst missbilligen. Man muss nicht alles mögen, aber wenn man seine geistige Gesundheit nicht gefährden will, gilt es immer zuerst, zu akzeptieren, was geschieht, bevor man es ändern kann.

14 Andere brüten über den peinlichen Dingen, die man vor fünf Jahren getan hat. Die anderen sind genauso damit beschäftigt, über ihren eigenen Kram nachzugrübeln wie du. (Denkst du etwa in nennenswertem Umfang über die Handlungen anderer Menschen in den letzten Jahren nach? Vermutlich nicht.)

15 Man muss »recht haben«, um ein vollwertiger, intelligenter Mensch zu sein. Die intelligentesten Menschen sind offener dafür, im Unrecht zu sein, als alle anderen (auf diese Weise lernen sie). Unabhängig davon musst du nicht ständig recht haben oder übermäßig klug

oder atemberaubend schön sein oder irgendetwas anderes, um wertvoll und liebenswert zu sein.

16 Du bestehst aus deinen Kämpfen. Du sagst: »Ich bin ein ängstlicher Mensch«, und nicht: »Ich habe manchmal Angst.« Du identifizierst dich mit deinen Problemen, was wahrscheinlich ein entscheidender Grund ist, warum du sie nicht überwinden kannst.

17 Man kann nur so glücklich sein, wie es die Umstände erlauben. Man kann nur in dem Maße glücklich sein, wie man sich entscheidet, sich auf das Positive zu konzentrieren, sich mit dem Negativen abzufinden und Probleme zu lösen, wichtige Beziehungen zu pflegen, sich selbst zu würdigen und seine Denkweise zu entwickeln. Man kann sich zwar seine Gefühle nicht aussuchen, aber man kann immer entscheiden, worüber man nachdenkt. Wer die Vorstellung ablehnt, dass dies möglich ist, gibt auf und verdammt sich selbst zu einem Leben, in dem er nie wirklich glücklich ist.

60 *Wie du* die Art von Person wirst, die das Leben verdient, *das du dir wünschst*

Uns wird eingetrichtert, dass es nur eine begrenzte Menge Glück gibt, die für alle reichen muss.

Von klein auf werden wir im Wettlauf um Überlegenheit fast schon gegeneinander ausgespielt. Diese Einstellung prägt nach wie vor unser tägliches Miteinander und ist sicherlich ein Grundpfeiler der ichzentrierten Medienkultur, die wir geschaffen haben. Man lehrt uns, dass es Gewinner und Verlierer gibt. Manche schaffen es, manche nicht, und natürlich muss man selbst zu denen gehören, die es schaffen. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Arbeitsplätzen, Erfolgsgeschichten und Möglichkeiten, um das Leben so zu gestalten, wie man es sich wünscht. Es gilt, aus dem menschlichen Katalog greifbarer Erfolge zu wählen und für einen Lebensstil zu kämpfen, der nur in begrenzter Auflage existiert.

Wir gewöhnen uns an die Vorstellung, dass uns Glück und Erfolg von jemand anderem geschenkt werden – Chefs geben uns Arbeit, Liebende verpflichten sich uns für »immer«. Kein Wunder, dass wir ständig das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren. Kein Wunder, dass wir so sehr unter dem leiden, von dem wir zuvor glaubten, dass wir es unbedingt haben wollten.

Wollen ist das Allerschlimmste. Es versetzt unsere Erfahrungswelt in

einen Zustand des »Nichthabens«. Es hält das Gute auf Abstand. Man bekommt das, was man am meisten will, wenn man es gar nicht mehr möchte. Sobald du deine Denkweise und deine Erfahrungswelt umstellst auf »schon vorhanden«, erschaffst du auf natürliche Weise Dinge, die mit deiner Vorstellung von dir selbst übereinstimmen, und ziehst sie an. Die Quelle des Überflusses ist die Akzeptanz.

Was du wirklich willst, brauchst du dir selten auszudenken. Diese Dinge mit Etiketten, Worten und Ideen zu versehen, heißt, ein Bild zu erschaffen, das rein ist und im Grunde deinem Selbst entspricht. Wir geraten immer dann am meisten aus dem Tritt, wenn sich unsere Ideen nicht so entwickeln wie unser Wesen und wenn wir erschaffen, was wir wollen, während wir eigentlich noch an einer alten Vorstellung kleben.

Auf folgende Weise kann man diese Ideen loslassen. Keiner wird dir beibringen, wie man das macht.

Das sind die Möglichkeiten, wie du dich aus dem Leben befreist, das jemand anderes für dich aufgebaut hat, wie du aufhörst, alte Vorstellungen zu bekämpfen und zu zerpflücken, und beginnst, neue zu entwickeln. Das alles musst du wissen, um zu der Person zu werden, die das Leben verdient, das du wirklich willst – und nicht das Leben, das jemand anderes für dich vorgesehen hat.

Geld für die Miete kann man sich verdienen. Aber man kann niemanden dazu bringen, einen zu lieben, wenn er das nicht von sich aus tut. Das Leben im Jetzt, das alltägliche Glück mit den Menschen, nach denen man sich sehnt, kann man sich nur stückchenweise erschaffen, einen Arbeitstag nach dem anderen, eine Monatsmiete, eine Waschladung, einen Geschirrberg und eine Stromrechnung nach der anderen.

Erwachsene tun diese Dinge nicht nur, damit sie getan werden. All das bedeutet Freiheit. Es bedeutet, ein eigenes Dach über dem Kopf zu

haben. Denkt man diesen Gedanken weiter, bricht sich alles auf die Vorstellung herunter, dass nichts wichtiger ist als der eigene Seelenfrieden.

Geh, wenn du gehen musst. Es gibt selten einen guten Grund, bei Menschen zu bleiben, die dich nicht lieben oder akzeptieren. Es gibt Mittel und Wege, um zu überleben. Nebenjobs, Überstunden und Zimmer, die freundliche Menschen vermieten oder zu teilen bereit sind. Aber all das ist den Menschen vorbehalten, die ihr seelisches Wohlbefinden über die unmittelbare Bequemlichkeit stellen. Das alles ist den Menschen vorbehalten, die es sich verdient haben und die wissen, dass sie einen Raum oder ein Zimmer oder ein Haus oder eine Wohnung verdienen, wo sie selbst entscheiden, was in ihrem Leben akzeptabel ist und was nicht.

Es ist nicht vorgesehen, dass man immer glücklich und sicher und stabil ist. Wäre man das, wäre das Leben nicht solch ein Kampf. Um den Schmerz des Menschseins zu überwinden, gibt es nur eins: sich seine Menschlichkeit einzugestehen. Der Kampf ist der Versuch, dem Unausweichlichen zu entkommen.

Wer sich damit abfindet, gibt sich nicht geschlagen, sondern ist vielmehr ehrlich. Ehrlichkeit bedeutet, echt und chaotisch und wunderschön und gequält und dunkel und schimmernd hoffnungsvoll zu sein. Dazu sind wir bestimmt. Das Einzige, was wir wirklich überwinden sollten, ist die Unfähigkeit, zu sein, was wir sind, wie wir es sind. Die negativen Bereiche sind genauso wertvoll. Nicht jede Sekunde deines Lebens muss ausgefüllt sein. Ein prall gefüllter Terminkalender zeugt nicht von Erfolg. Für die Arbeit zu leben, anstatt für seinen Lebensunterhalt zu arbeiten, stellt keine Lebensqualität dar. Es gibt keine Unterteilung in »Zeiten, in denen man eine messbare Leistung erbringt« und »Zeiten, in denen man nichts tut«. Alles ist

wichtig.

Die größten Offenbarungen geschehen in stillen Momenten, wenn man mit sich selbst alleine ist. Wenn es nicht auch Momente des Alleinseins, des Nichtstuns und der gedanklichen Dürre gäbe, wäre die Fülle an Menschen, Terminen, Ideen und kreativen Ergüssen nicht so tiefgreifend und wunderbar. Der Zusammenhang, in dem alles steht, ist ebenso wichtig wie die einzelnen Aspekte an sich. In einem Kunstwerk gäbe es ohne den umgebenden Negativraum auch keinen Blickpunkt.

Leider kann dir nichts und niemand Glück schenken. Glücklicherweise kann es dir auch nichts und niemand wegnehmen. Man möchte das als die älteste Masche der Geschichte abtun, aber dennoch. Trotz allem. Wir sind immer noch auf der Suche, obwohl wir es besser wissen. Anstatt zu glauben, dass alles einfach zu uns kommen soll, kämpfen wir gegen unseren natürlichen Drang an, um zu wachsen und uns auszudehnen und zu erleuchten und zu suchen und zu erschaffen. Es ist, als ob wir die Begriffe »wollen« und »versuchen« völlig widersinnig verwenden würden.

Die Zeit ist nicht unserer Wahrnehmung entsprechend linear; alles geschieht gleichzeitig. Man ruft das in sein Erleben, was man braucht und was man ist. Man ist nie mit, und man ist nie ohne. Niemals empfängt man, und niemals verliert man. Man war immer, man ist immer. Dieses Wissen ist die Grundlage, auf der die wahre Magie gedeiht.

Glücklich ist langweilig. Schön ist langweilig. Menschen fühlen sich nicht nur von »glücklich« und »schön« angezogen. Sie interessieren sich für Menschen, die Interesse haben. Die anders aussehen. Die über Geschichten, Ideen und Denkweisen verfügen, die ihre eigenen widerspiegeln und ergänzen. Niemand ist scharf auf eine Person, die wütend wird, wenn sie irrtümlich glaubt, man habe ihr unterstellt, sie

sei »fett«. Viel attraktiver ist jemand, der sagt: »Fett ist man nicht, man hat es, und selbst wenn das nicht der Fall wäre … Angenommen, ich bin fett, wen kümmert's?« Liebe ist mehr, als nur so zu tun, als würde man auf eine bestimmte Art und Weise aussehen, sich verhalten und leben.

Das Universum flüstert, bis es schreit. Dein Körper flüstert, bis er schreit. »Schlechte« Gefühle sollen nicht verdrängt werden. Sie sind nicht dazu gedacht, lästig zu sein. Diese Gefühle drücken aus, was du selbst oder etwas Größeres als du dir sagen will: Irgendetwas ist nicht in Ordnung.

Das Bauchgefühl lässt sich nicht ignorieren. Es wird sich nach außen wenden und schließlich zu einer starken, lauten Stimme werden, die Aufmerksamkeit fordert.

Lerne zuzuhören, solange die Stimme noch leise ist.

Ironischerweise hat man im Leben am meisten Erfolg, wenn man das tut, was sich richtig anfühlt. Unserem wahren Glück, unserem inneren Frieden zu folgen, ist unsere einzige wirkliche Verantwortung. Wer liebt, was er tut, ist immer erfolgreicher als jemand, der »hart arbeitet« oder dies behauptet. Wenn man etwas tut, für das man sich wirklich begeistert, stellt sich ein unnachahmliches »gewisses Etwas« ein. Man erschließt sich eine sonst unantastbare Energie.

Deine Identität braucht nicht aus einem Guss zu sein. Deine Geschichte braucht nicht zu fließen. Du musst nicht fein säuberlich verpackt sein, damit andere Menschen dich verstehen.

Hör auf, für deinen Steckbrief zu leben, für die Zusammenfassung, die wir uns überlegen, sobald wir uns vorstellen, dass andere uns interpretieren oder einschätzen, wer wir sind. Das Ganze muss nicht unbedingt Sinn ergeben. Es ist erlaubt, in vielen Dingen großartig zu sein, die nicht zwangsläufig etwas miteinander zu tun haben. Man ist

nicht auf einen Lebenszweck, ein Talent oder eine Liebe beschränkt. Man kann eine Vielzahl von Jobs haben, die jeweils zu ihrer Zeit bedeutsam sind. Man kann in vielen Dingen gut sein, ohne dass es einem an anderen Dingen mangelt. Man braucht kein Roman zu sein; man kann auch ein Geschichtenband sein. Du brauchst deine nebeneinander existierenden Wahrheiten nicht zu verschmelzen und deine Strahlkraft nicht abzumildern, nur damit sich ein Kleingeist, der dich in die enge Schublade des Vertrauten zwängen möchte, einen Reim darauf machen kann.

Du musst nicht nur das sein, womit sich andere Menschen wohlfühlen.

Oft weiß man nicht, was das Beste für das eigene Leben ist. Zukunftsprognosen steigern keineswegs die Wahrscheinlichkeit, dass eintritt, was man sich ausgemalt hat. Man verschließt sich damit nur. Man klammert sich an eine Vorstellung, von der man sich letztendlich nur wünscht, dass sie Wirklichkeit wird, weil man an ihr hängt. Im Vergleich zu dem Wunsch, richtig zu liegen, den Überblick zu behalten und das Gefühl zu haben, dass wir wissen, was das Beste ist, und dass wir erfolgreich sind, weil wir das leben, von dem wir wissen, dass es eintreten wird, fällt kaum ins Gewicht, woran wir uns eigentlich klammern.

In der Weltgeschichte gibt es niemanden, der auf sein Leben zurückblickt und sagt: »Ja, genau so habe ich es mir vorgestellt.« Aber viele, viele Menschen betrachten ihr Leben eines Tages und sagen: »Ja, das war meine Bestimmung, das wusste ich bereits, aber ich wurde doch immer wieder von den Einzelheiten überrascht.«

Es wird sich alles besser entwickeln, als du es dir hättest aussuchen oder es planen können. In deiner Unwissenheit wird es dir jedoch so vorkommen, als ob alles in die Hose gegangen wäre. Bevor man

erkennt, dass etwas Besseres herangereift ist, als man sich je hätte träumen lassen, sieht es so aus, als hätte die höhere Macht, an die man glaubt oder auch nicht, alle selbst erdachten Pläne und Hoffnungen vollkommen ignoriert. Glaube daran, dass du mehr bekommen wirst, als du zu verdienen hoffst.

Du musst zunächst die Art von Person werden, die das Leben verdient, das du dir wünschst. Niemand hat jemals bekommen, was er wollte, weil er es nur unbedingt wollte. Dein Leben wird sich in direktem Verhältnis dazu entwickeln, wie viel du zu verdienen glaubst. Nicht, wie viel du glaubst, dass du haben solltest. Wie viel du zu verdienen glaubst.

61 Dinge, *die wir* von anderen erwarten *(selbst aber nur selten verändern wollen)*

1 Wir erwarten von anderen, dass sie ihre Absichten ehrlich und offen äußern (vor allem in romantischer Hinsicht). Aber wie viele Menschen werden von uns auf der Reservebank sitzen gelassen? Wie viele lassen wir zappeln, grübeln und warten, nur weil es für uns bequemer ist?

2 Wir regen uns über Menschen auf, die nicht bedingungslos freundlich sind. Wir wollen Kindern beibringen, freundlich zu sein, und bestrafen sie, wenn sie es nicht sind. Wir verlangen oft auf sehr verschlossene und lieblose Weise, dass andere Menschen aufgeschlossen und liebevoll sind.

3 Wir erwarten, dass jemand, der an uns interessiert ist, den ersten Schritt macht. Keiner wartet gern darauf, dass ihn jemand um ein Date bittet oder ihn umwirbt, aber es will auch keiner das Bitten oder Umwerben übernehmen. Wann hast du das letzte Mal deine Komfortzone

verlassen, um jemandem zu sagen, dass dir etwas an ihm liegt? Wann hast du das letzte Mal jemanden ausdrücklich um ein Date gebeten – und nicht nur darum, etwas zu unternehmen? Wann hast du das letzte Mal etwas getan, von dem du möchtest, dass andere es für dich tun?

4 Uns fehlt das Verständnis dafür, wenn Menschen sich nicht für Angelegenheiten engagieren, die uns am Herzen liegen. Aber wir beklagen uns, sobald uns das Engagement anderer in Form von zu vielen ALS-»Ice-Bucket-Challenge«-Videos in unserem Facebook-Feed oder »nervigen« politischen Meinungen lästig ist, die wir nicht täglich sehen oder hören wollen.

5 Wir erwarten, dass man uns auf Anhieb vertraut, haben aber immer einen triftigen Grund, warum wir anderen nicht vertrauen.

6 Wenn jemand nicht bedingungslos für uns da ist oder nicht unaufgefordert weiß, dass wir ihn brauchen, finden wir das unhöflich und egoistisch. Wie oft jedoch versuchen wir, die Handlungen, Wünsche und Absichten der Menschen in unserem Leben psychoanalytisch zu erklären und vorherzusagen?

7 Wir bezeichnen Menschen als kleinkariert, weil sie über Teile unseres Lebens urteilen, die sie gar nicht in vollem Umfang kennen, aber wie oft tun wir das im täglichen

Gespräch mit Fremden, Kollegen und Freunden? Wir wissen, dass die Menschen uns verstehen würden, würden sie uns wirklich kennen – würden sie unsere ganze Geschichte kennen … und doch verurteilen wir andere für Dinge, die wir nicht verstehen, für Geschichten, die wir nicht in ihrer Gesamtheit kennen.

8 Eine häufige Frustursache ist, wenn Menschen ihre Beziehungsprobleme nicht auf eine für uns offensichtliche Art und Weise angehen – verlass doch die Person, wenn sie nicht perfekt ist; komm über Dinge hinweg, die du nicht ändern kannst … Aber wie oft ist das in unserem Leben der Fall? Wir gestehen anderen nicht zu, dass sie durcheinander sind, erwarten aber von ihnen, dass sie uns tröstend zur Seite stehen, wenn wir am Boden liegen.

9 Theoretisch erwarten wir, dass jeder alle Religionen akzeptiert, doch wenn jemand unser Dogma, unser Glaubenssystem oder unseren religiösen Hintergrund nicht versteht, halten wir ihn für »nicht kompetent genug«, um es zu verstehen. Wir behaupten, dass jeder Weg seine Berechtigung hat, aber viele merken nicht einmal, dass sie eigentlich davon überzeugt sind, dass ihr Weg der bessere ist.

10 Ganz schrecklich finden wir oft Menschen, die andere wegen Kleinigkeiten verurteilen, aber wir verurteilen sie … weil sie urteilen …

11 Wir erwarten, dass Menschen keine Witze auf unsere Kosten machen, obwohl der billigste Versuch, Humor zu erzeugen, oft darin besteht, andere Menschen niederzumachen. Am Ende greifen wir dann doch gerne zu einem faulen (und gemeinen) Witz, der uns ein Lachen entlockt, wenn wir uns ein bisschen besser fühlen wollen.

12 Wir erwarten, dass Menschen sich selbst wertschätzen und aufhören, sich selbst herabzusetzen, aber wir erwarten auch, dass sie uns aufmuntern, wenn wir selbst es tun (oder halten unsere ständige Selbstherabsetzung sogar für liebenswert).

13 Wir erwarten, dass sich Menschen über Nacht ändern, sei es, dass sie sich besser ernähren und ihre Gesundheit in den Griff bekommen, sich aus einer ungesunden Beziehung oder einem problematischen Arbeitsverhältnis befreien … Egal, was es ist: Wenn andere Menschen sich selbst sabotieren, denken wir, dass eine ermutigende Ansprache ausreicht. Das ist aber nur selten der Fall – wir brauchen uns nur unsere eigenen schädlichen Gewohnheiten anzusehen, um das zu erkennen.

14 Wir verdrehen die Augen und schauen Leute böse an, die sich nicht so verhalten, wie wir es für rücksichtsvoll und angemessen erachten – die in der Öffentlichkeit zu laut sind, sich verspäten oder chaotisch oder in irgendeiner Weise ungepflegt sind. Wenn wir jedoch müde und gestresst sind und uns verspätet haben, stört es

uns nicht, wenn wir lautstark einen beruflichen Anruf entgegennehmen, während wir in der Schlange für einen Kaffee stehen, oder eine Kellnerin oder eine Kassiererin aufhalten, damit sie einem beliebigen Wunsch nachkommen. Wir finden es in Ordnung, wenn wir vor lauter Aufregung beim Brunch laut lachen und reden, aber wenn jemand anderes das Gleiche tut, finden wir das ärgerlich. Es ist nur dann nicht lästig, wenn wir es selbst tun.

15 Wir erwarten völlige Ehrlichkeit von anderen. Wenn uns diese »Ehrlichkeit« jedoch nicht gefällt, ist sie »gemein«, und wenn es an uns ist, die Wahrheit zu sagen, drücken wir uns so lange davor, bis wir keine andere Wahl mehr haben.

16 Wir erwarten bedingungslose Liebe von den Menschen, die uns am nächsten sind – als ob das ausreichen würde, um auszugleichen, dass wir uns selbst nicht lieben.

62 Man braucht sich nicht selbst »ganz und gar« *zu lieben,* um der Liebe anderer würdig zu sein

Wenn es heißt, man müsse sich selbst lieben, bevor man jemand anderen lieben kann, dann ist damit gemeint, dass man sich immer wieder für die falsche Person entscheidet und nie wirklich die Art von Verbindung haben wird, die man sich wünscht, solange man unbewusst nach einer Beziehung sucht, um sein Leben in Ordnung zu bringen, sich eine Richtung zu geben oder sich besser zu fühlen. Darin kommt jedoch unglücklicherweise oft zum Ausdruck, dass man warten muss, bis man sich selbst und jeden Aspekt seines Lebens liebt, bevor man würdig ist, den richtigen Menschen zu finden und sich zu binden.

Klingt so, als wäre man ganz allein daran schuld, wenn man nicht geliebt wird. Weil man noch nicht gut genug ist, weil man noch nicht genug gelernt hat, weil man noch nicht genug getan hat, um sich die Liebe zu verdienen. Klingt so, als sollte man sich erst dann auf die Liebe einlassen, wenn man sich dafür bereit fühlt, und sich ausschließlich autonom entwickeln und als könnte man, wenn man erst einmal in einer Beziehung ist, damit aufhören.

Doch auf die Liebe deines Lebens wirst du nicht vorbereitet sein. Das ist niemand. Und wenn du dir eine Beziehung vorenthältst, weil du denkst, dass du vorher noch mehr Arbeit leisten musst, dann entgeht dir in Wirklichkeit das effektivste Wachstumswerkzeug überhaupt.

Die Liebe ist eine große Lupe: Sie zeigt einem, was man an sich selbst und seinem Leben liebt und was nicht. Die richtige Beziehung ermutigt einen, sich mit diesen Dingen auseinanderzusetzen und daran zu arbeiten. Die richtige Beziehung hilft einem, sich selbst lieben zu lernen. Sie ist dazu bestimmt, alles zu verändern, und das tut sie auch.

Lerne also zwischenzeitlich, dich zu entfalten. Nutze die Tage, die dir alleine zur Verfügung stehen, um ganz du selbst zu sein und das zu tun, was du nur in deinem eigenen Tempo und allein tun kannst. Doch verwechsle das nicht mit der Vorstellung, dass du nicht geliebt werden kannst, bevor du nicht voll und ganz zu lieben in der Lage bist, dass andere Menschen nur so freundlich sein müssen, wie du es zu dir selbst bist, dass du auf die Liebe vorbereitet sein wirst, wenn sie sich einstellt.

Ja, stimmt schon: Die Art und Weise, wie du dich selbst behandelst, beeinflusst und bestimmt, wie andere Menschen dich behandeln. Aber die Aufgabe, ein ganzer, reifer, vollständiger, geliebter und liebender Mensch zu sein, beschränkt sich nicht auf die Fähigkeit, in Isolation und Einsamkeit zu gedeihen, sondern darauf, wie du für dich selbst einstehst, Respekt einforderst, dich für die Liebe entscheidest und lernst, in Bewegung zu bleiben und dich auch dann noch weiterzuentwickeln, wenn die Person, nach der du immer gesucht hast, endlich an deiner Seite ist.

Sich selbst zu lieben, bedeutet, sich auch lieben zu lassen.

63 30 Fragen, die du dir stellen solltest, *falls du die Beziehung, die du dir wünschst,* noch nicht gefunden hast

1 Sind Beziehungen für dich etwas, was man sich dadurch verdient, dass man »gut genug« ist, oder betrachtest du sie als etwas, was man entwickelt, wenn man die nötige Kraft hat, sein Herz zu öffnen?

2 Was bedeutet »Liebe« für dich? Nur ein gutes Gefühl? Kameradschaft? Geborgenheit? Oder ist sie ein Wegweiser für die Zukunft?

3 Wie könntest du dir diese Dinge in dein Leben holen, wenn nicht durch die Gesellschaft und die Bekundung unsterblicher Intimität von jemandem, den du wahrscheinlich noch gar nicht kennst?

4 Wenn die Liebe deines Lebens all deine ungelösten Probleme reflektieren, deine Schwächen widerspiegeln und deine tiefsten Unsicherheiten ans Licht bringen

würde, wärst du dann bereit, eine Beziehung mit ihr einzugehen?

5 Versuchst du, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten, oder strebst du danach, dich ihnen gegenüber überlegen zu zeigen? Willst du Kontakte knüpfen oder beeindrucken? Lässt du dich auf Diskussionen ein, um zu lernen, oder um jemandem deine Denkweise zu verkaufen, damit du dich bestätigt und »richtig« fühlst?

6 Denkst du mehr über dein Liebesleben nach, als es tatsächlich zu leben? Hast du schon einen Plan entwickelt, wie du die Art von Liebe finden kannst, nach der du dich so verzweifelt sehnst?

7 Wenn du einen Plan entwickeln würdest, um diese Liebe zu finden, wie würde er aussehen? Was würdest du tun müssen? Was könntest du ausprobieren? Wo könntest du hingehen?

8 Ist dir die Aussicht darauf, Online-Dating zu betreiben, von Freunden verkuppelt zu werden und dich ganz allgemein auf die Suche zu machen, unangenehmer als die Vorstellung, dass du die nächsten Jahre (oder länger) allein verbringen könntest?

9 Gehst du offen damit um, dass du auf Partnersuche bist? Wenn du so tust, als wäre es für dich ganz in Ordnung, Single zu sein, verpasst du viele Gelegenheiten,

Freunde von Freunden kennenzulernen, einfach weil diese nicht wissen, dass du interessiert bist.

10 Abgesehen von der Zuneigung anderer: Was macht dich glücklich?

11 Wenn du dich entschließen würdest, dein Beziehungsglück heute selbst in die Hand zu nehmen, anstatt nur darauf zu warten, dass es »passiert«, wenn der »richtige Zeitpunkt gekommen« ist, was würdest du dann anders machen?

12 Glaubst du, eine gute Beziehung ist etwas, was man findet, oder etwas, was man mit der Zeit entwickelt und stärkt?

13 Glaubst du, dass Menschen, die schöner, erfolgreicher, klüger, talentierter oder in anderer Hinsicht überlegen sind, intensiver lieben, als du es jemals könntest?

14 Hast du die Menschen in deiner Umgebung, die geliebt werden, jemals mit einem ehrlichen Blick betrachtet und sie auf dieser Skala von Attraktivität, Intelligenz und Überlegenheit bewertet?

15 Wenn du das tätest, was würdest du dann herausfinden?

16 Würde es dich vom Stuhl hauen, wenn du erfahren

würdest, dass Beziehungen nicht nur schön, sondern vielmehr die Naht sind, die den Flickenteppich dieser ganzen verdammten Welt zusammenhält? Und dass es nicht nur wichtig, sondern sogar unabdingbar ist, in sie ebenso viel Zeit und Energie zu investieren wie in alles andere, das dir wichtig ist, um deinen höchsten Zweck als Mensch zu erfüllen?

17 Würde es dich überraschen, zu erfahren, dass selbst Menschen, die von Freunden umgeben, in scheinbar »glücklichen« Beziehungen sind, die eine Familie haben, zu der sie an jedem Feiertag zurückkehren können, manchmal immer noch erdrückend einsam sind, weil es auf die Art der Verbindung ankommt und nicht darauf, wen man um sich hat?

18 Bist du dir über deine Bedürfnisse in einer langfristigen Beziehung im Klaren?

19 Bist du bereit, für diese Bedürfnisse einzutreten, wenn sie nicht erfüllt werden? Oder würdest du darauf verzichten, um deinem Partner oder deiner Partnerin liebenswerter zu erscheinen?

20 Wie sieht dein Plan aus, wenn du die Beziehung findest, von der du geträumt hast, und diese dann nicht gelingt?

21 Würde es dich überraschen, wenn du wüsstest, dass

der am häufigsten übersehene Schlüssel zu einer glücklichen, gesunden Beziehung in der Überzeugung liegt, dass du sogar bei einem Scheitern der Beziehung immer noch ein funktionierender, sich positiv entwickelnder Mensch sein kannst?

22 Besteht die Möglichkeit, dass du jetzt nicht etwa allein bist, weil du kaputt oder nicht liebenswert bist, sondern weil es etwas Tiefgründiges und Göttliches gibt, das es zu entdecken gilt und das du nur in der Einsamkeit erkennen kannst?

23 Angenommen, du wüsstest, dass die Liebe deines Lebens schon im Anmarsch und dieser Lebensabschnitt nur vorübergehend ist, was würdest du mit den allein verbrachten Abenden anfangen? Worin würdest du deine Kraft investieren? Ein Buch schreiben oder durch Facebook scrollen? Beziehungen zu Freunden aufbauen oder die Liebenden beneiden? Das Meditieren lernen oder jedes Mal einen Schluck Wein trinken, wenn du dich auch nur ein bisschen unwohl fühlst?

24 Gehst du davon aus, dass andere Menschen dir mit ihrer Zuneigung und Zeit einen Gefallen tun?

25 Hast du jemals darüber nachgedacht, dass diese Menschen wahrscheinlich genauso hungrig nach Liebe sind?

26 Hast du jemals darüber nachgedacht, was du in einer Beziehung geben kannst, im Gegensatz zu dem, was du selbst gerne bekommen würdest?

27 Bist du bereit, ein Leben lang mit und an der Seite eines anderen Menschen zu wachsen, oder ist Liebe deiner Vorstellung nach etwas, das bedingungslose Akzeptanz erlaubt und unterstützt, was aber tatsächlich reine Gleichgültigkeit ist?

28 Bist du bereit, jede vorgefasste Meinung darüber loszulassen, wie sich die Liebe einstellt, wie sie aussieht und wie dein Gegenüber sein wird? (Das musst du.)

29 Wofür bist du in diesem Leben bereit, zu leiden? Man leidet unter seinen Ängsten, seinen Gedanken, seiner Arbeit … Was ist mit der einen Sache, die es wirklich wert ist? Bist du bereit, alles zu geben und auch ein paarmal zu scheitern, um dann das Ziel (Liebe, Bindung) zu erreichen, nur um festzustellen, dass die Verabredung erst der Anfang war, der Beginn der wahren Arbeit?

30 Bist du bereit, dich von dieser Erfahrung auf links drehen und auf den Kopf stellen und dich zu dem Menschen formen zu lassen, der du sein sollst?

64 Das größte Tabu *in unserer Kultur* ist radikale Ehrlichkeit. *Und genau das* ist das Problem

Wir werden von einer Kultur – und von einer Bevölkerungsgruppe – beherrscht, die aus fehlendem Respekt vor der Ehrlichkeit eine Unfähigkeit zum Miteinander entwickelt hat.

Wir bezeichnen Meinungen, die nicht auf Anhieb mit unseren übereinstimmen, als »anstößig« oder »beleidigend«. Mittels dieser Wörter bewerten wir es als falsch, diese Meinungen auch nur zu sehen oder zu hören. (Ganz zu schweigen davon, dass wir die Brustwarze einer Frau und ein Schimpfwort offenbar als »anstößiger« empfinden als die meisten globalen Grausamkeiten wie Hungersnöte, Kriege und Umweltzerstörung). Wir zwingen Menschen dazu, ausschließlich das zu sagen und zu tun, was in unseren Augen Sinn ergibt. Wir sind in einer Kultur aufgewachsen, in der uns beigebracht wurde, uns selbst an die letzte Stelle zu setzen. Und das sogar dann, wenn es unecht und unaufrichtig ist und seine Wurzeln in Ressentiments und Unehrlichkeit hat, andere Menschen an die erste Stelle zu setzen. Wir sterben alle an einer unverarbeiteten, nicht wahrgenommenen inneren Einsamkeit und klammern uns an Schriftstücke und Musik, die etwas auf eine Weise aussprechen, wie wir es sonst nicht könnten. Wir leiden an Angst, Depression, Einsamkeit, Unsicherheit, Furcht und Versagen, weil wir nach außen hin ein genau entgegengesetztes Bild zeichnen müssen.

Gerade die Unfähigkeit, diese natürlichen, unerlässlichen Teile des Lebens zu erkennen, macht sie »schlecht«. Weil niemand ehrlich ist, findet auch niemand jemanden, der ihn um seiner selbst willen liebt. Das liegt daran, dass keiner so ist, wie er wirklich ist. Stattdessen geraten alle nur an Menschen, die ihre Fassade lieben, die bekanntlich leicht zerbrechen kann.

So viele unserer Beziehungen hängen davon ab, ob wir immer wieder neu die Erwartungen anderer erfüllen, von denen wir oft wissen, manchmal aber auch nicht. Unsere Angst vor Ehrlichkeit und Veränderung entspringt der Vorstellung, von den Menschen, die uns zu lieben behaupten, nicht mehr akzeptiert, gewollt oder geschätzt zu werden.

Wir assoziieren »tun, was wir wollen« und »uns selbst an die erste Stelle setzen« mit Egoismus und der Missachtung anderer. Uns wird beigebracht, dass wir das wollen sollten, was andere glücklich macht. Aber möchtest du tatsächlich Menschen um dich haben, die insgeheim gar nicht da sein wollen? Ist es wirklich so merkwürdig, dass wir allesamt orientierungslos und von uns selbst entfremdet sind, wo man uns doch beigebracht hat, zugunsten des Egos eines anderen nicht auf unsere Instinkte und Wahrheiten zu hören? (Nein.)

Es ist nicht »gemein«, die Wahrheit zu sagen. Wir sind es nur nicht gewohnt, etwas anderes zu hören als das, was wir hören wollen. Alles, was nicht schmeichelhaft und versöhnlich ist und nicht mit unseren wahnhaften und tröstlichen Gedanken übereinstimmt, halten wir für »falsch«. »Wahrheitsliebe« und »Gemeinheit« sind zu Synonymen geworden, weil andere, solange sie nicht das tun und sagen, was wir sehen und hören wollen, unrecht haben und unsere Gefühle verletzen, indem sie uns bewusst oder unbewusst vermitteln, nicht akzeptiert, unerwünscht und wertlos zu sein (weil wir Akzeptanz, Annahme und

Bestätigung nur außerhalb suchen und finden).

Man darf nicht vergessen, dass die Menschen, die am lautesten fordern, man müsse sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, doch gewiss diejenigen sind, deren Leben am stärksten und tiefgreifendsten dadurch geprägt wurde, dass sie taten, was andere von ihnen wollten. Sie haben denen gehorcht, die sie lauthals anschrien, und dafür Leere empfangen. Genau die Leere, aus der ihre Worte hervorbrechen und in der sie widerhallen.

In unserem Innersten ist nur Licht. Es gibt garantiert keinen einzigen Menschen, den du nicht lieben würdest, würdest du seine wahre Geschichte kennen, seine ganze Geschichte; würdest du einen Tag oder ein Jahr oder ein ganzes Leben in seiner Haut stecken. Wer die Fassade der Ungleichheit durch Unaufrichtigkeit aufrechterhält, kann keine Gleichheit erwarten. Wie können wir erwarten, dass Menschen andere als Gleichberechtigte behandeln, wenn sie sich permanent unterlegen fühlen?

Die Grundlage für Gleichberechtigung und das Verständnis für die Gleichwertigkeit des menschlichen Daseins ist Ehrlichkeit.

Um den Kurs unserer Gesellschaft zu ändern, die verschlossenen Köpfe zu erhellen, unsere Wahrnehmung von Geschlecht und Ethnie und der Menschheit an sich zu verändern, müssen wir zunächst einmal alles auf den Tisch holen. Wir drehen uns im Kreis und sprechen nur mit denjenigen, die von vornherein mit uns übereinstimmen. Dabei versuchen wir nicht einmal, zu verstehen, was die Andersdenkenden bewegt. Das ist keine Veränderung. Das sind Ego-Steroide. Es wird viel Wert darauf gelegt, »anderen zu helfen« und »selbstlos zu sein« und andere zum freiwilligen Engagement zu zwingen, obwohl sie es gar nicht wirklich wollen.

Wir fördern und unterstützen nur die Freundlichkeit, die wir anderen

Menschen abverlangen. Die Sorte Freundlichkeit, die wir für richtig halten.

Falsche Freundlichkeit hat keinen Wert. Sie macht die Welt schlechter. Sie ist die Wurzel von Missgunst, Böswilligkeit, Selbsthass, Frömmelei und Vorurteilen.

Oft ist das Freundlichste, was uns im Leben widerfährt, dass jemand sich mehr Gedanken darüber macht, wer wir sind, als darüber, ob unsere Gefühle verletzt werden, und dass er uns die rettende Wahrheit sagt oder uns eine sonst unsichtbare Tatsache aufzeigt. Oft sind wir am freundlichsten zu uns selbst, wenn wir Nein sagen. Oft sind wir gerade für die Dinge am dankbarsten, die am anstrengendsten waren (und sind), die uns am tiefsten berühren und am meisten verändern, auch wenn sie zunächst nicht unbedingt angenehm sind. Daher solltest du Nein sagen, wenn du Nein sagen willst. Du solltest klar und freundlich und verständnisvoll, aber direkt sprechen, wenn du bemerkst, dass ein Freund mit einer einfachen Entscheidung ringt, die sich tiefgreifend auf die gesamte Lebensqualität auswirkt, anstatt wegzugehen und mit allen anderen zu reden außer mit ihm. Verlasse dein Haus, wenn du in der Stube hockst, schließlich bist du nicht zur Fahndung ausgeschrieben. Geld für die Miete kann man sich verdienen. Aber man kann niemanden dazu bringen, einen zu lieben, wenn er das nicht von sich aus tut. Man sollte sagen, was man fühlt, bevor es so lange in der Dunkelheit bleibt, dass das Ungesagte zu einem Fundament wird, auf dem der Rest des Lebens aufgebaut ist – und das dann irgendwann zusammenbricht. Den Menschen, die man liebt, sollte man sagen, dass man sie liebt. Denjenigen, die man nicht liebt, sollte man sagen, dass man sie nicht liebt, und sie Menschen finden lassen, die sie wirklich lieben. Tauche tief in den unberührten Abgrund deiner selbst und warte ab, was dabei herauskommt. An erster Stelle werden es

unverheilte Wunden sein, von denen du nicht einmal wusstest. Zweitens werden es das Licht, die Liebe und die Leidenschaft sein, unter denen diese Wunden schlummern. Drittens wird es der Wunsch sein, all dies zu nutzen und damit etwas Bemerkenswertes aufzubauen. Du solltest deine Entscheidungen nicht danach bemessen, wie sie von anderen wahrgenommen werden, sondern danach, inwieweit sie mit deinem tiefsten, wahrhaftigsten Selbst übereinstimmen. Erhebe dich und sage: »Ich bin, wie ich bin, auch wenn man mich dafür kreuzigen wird« – so wie es zahlreiche religiöse, politische und soziale Vorbilder und Symbolfiguren getan haben, auch wenn es gerade ihre Fans und Anhänger sind, die sie kreuzigen werden.

Man sollte anderen das geben, was man selbst am dringendsten benötigt. Und das heißt in den allermeisten Fällen, dass man Folgendes sagen sollte: Nicht jeder liebt dich, aber das heißt nicht, dass du nicht geliebt wirst. Du bist nicht die oder der Schönste, aber darauf kommt es auch überhaupt nicht an. Du bist durch nichts gebunden als durch deine eigene Angst, also wirst du nirgendwo außer in dir selbst Freiheit finden.

Jeder leidet. Allerdings übersteht nicht jeder das Leid und ist bereit, sein Licht durch die dichte und ansonsten undurchdringliche Dunkelheit strahlen zu lassen. Nicht jeder hat den Mut, ehrlich zu sein, aber jeder hat die Fähigkeit dazu. Und die größte Ironie, das abgrundtief Tückische daran ist, dass gerade die Liebe, die Leidenschaft und die Akzeptanz, die wir suchen, nur in unserer eigenen uneingeschränkten Ehrlichkeit zu finden sind. Also trau dich und lass ihr endlich freien Lauf.

65 7 Gründe, *warum Kummer und Leid* für die menschliche Entwicklung *oft von* entscheidender Bedeutung sind

Unzählige Dichter, Denker und Philosophen haben sich mit der Frage beschäftigt, was wohl der Sinn des Leidens sein mag. Die Wunde, durch die laut Rumi das Licht eintritt. Die wunderbaren Menschen, von denen Elisabeth Kübler-Ross sagt, dass sie Niederlagen und Leiden kennenlernen und kämpfen mussten, um Wertschätzung, Feingefühl und ein Verständnis des Lebens zu erlangen. Der Schmerz, von dem Khalil Gibran glaubt, dass er die Herzen der erstaunlichsten Persönlichkeiten zerfrisst. Das Leiden, durch das laut Fjodor Dostojewski eine große Intelligenz und ein großes Herz geboren werden können. Die Menschen, die C. Joybell C. als Sterne bezeichnet: Sie sterben, bis sie erkennen, dass sie als Supernova kollabieren, um schöner zu werden als je zuvor.

Für das grundlegende, biologische Wachstum des Menschen sind Kummer und Leid zwar nicht unbedingt verantwortlich, wohl aber für die Entwicklung, die wir ebenfalls kennen: in unseren Köpfen, in unseren Herzen und in unseren Seelen. Sollten die Philosophen es nicht deutlich genug zum Ausdruck gebracht haben, so hast du sicher in deinem eigenen Leben etwas Ähnliches erlebt: einen für den Prozess

maßgeblichen Schmerz, einen Verlust, der als Vorbereitung für den Gewinn diente, eine leidvolle Erfahrung, die dich zu dem gemacht hat, was du heute bist.

Es ist ein Phänomen, über das viele Menschen sprechen, das aber die wenigsten auf den Punkt bringen können: der Katalysator, der den Aufbruch bewirkt, der Tiefpunkt, auf dem man den Rest seines schönen Lebens aufbaut. Das Leiden, das irgendwie so bedeutsam war, dass man im Nachhinein dankbar dafür ist. Es ist das menschliche Äquivalent der Metamorphose, die Dunkelheit, vor deren Hintergrund wir endlich Licht sehen können.

Ich glaube, wenn wir verstehen könnten, warum unser Schmerz notwendig ist, wären wir in der Lage, ihn gelassener zu ertragen oder zumindest zu lernen, auf ihn zu hören, bevor er uns dazu zwingt. Im Folgenden findest du die sieben Gründe, warum Kummer und Leid für die menschliche Entwicklung oft notwendig sind.

---

1 Leiden ist nur so lange notwendig, bis wir erkennen, dass es nicht notwendig ist, aber für gewöhnlich gehört einiges dazu, damit uns das klar wird.

Schmerz und Leiden sind nicht dasselbe; das hast du sicher schon einmal gehört. Wir lieben den Schmerz. Während eines Orgasmus haben wir denselben Gesichtsausdruck wie bei einer Folterung. Weinen ist erlösend, die körperliche Empfindung von Schmerz hält uns letztlich am Leben. Es ist das Leiden, das wir nicht mögen. Leiden ist Widerstand gegen den Schmerz. Wir leiden, weil wir Widerstand leisten. Wir suchen uns nicht aus, was uns schmerzt, und das ist auch

gut so. Wir wählen aus, wofür wir leiden, und das ist noch besser. Alles Leiden geschieht immer nur aus unserem eigenen Willen heraus.

---

2 Der Mensch glaubt, dass er das Glück sucht, aber er sucht vor allem Bequemlichkeit und Vertrautheit.

Der Mensch ist nicht in der Lage, vorherzusagen, was ihn glücklich macht. Das liegt daran, dass wir nur das Gewohnte kennen. In unserer Kultur ist es jedoch wichtig, die Zukunft zu »planen«, sich sein Glück auszusuchen und ihm nachzujagen. Dazu wählen wir einfach etwas, das wir aus der Vergangenheit kennen, auch wenn diese Erfahrung objektiv betrachtet nichts mit Glück zu tun hat, sondern etwas verkörpert, das wir mehr begehren: Bequemlichkeit. Bis es zu unangenehm wird, an unserer Komfortzone festzuhalten, sehen wir uns nicht gezwungen, nach etwas wirklich Größerem zu suchen als dem, was wir bisher für das Beste hielten.

---

3 Leiden lehrt uns, dass der Versuch, die äußere Welt zu verändern, um glücklich zu sein, dem Versuch gleicht, etwas an der Projektion auf der Leinwand zu ändern statt an dem Projektor, der sie abspielt.

Byron Katie drückt dies sehr schön aus: »Wenn wir erkennen, wo die Fluse ist, können wir die Linse säubern. Das ist das Ende des Leidens

und der Beginn von ein wenig Freude im Paradies.« Sie bezieht sich natürlich auf unseren Verstand und die Tatsache, dass wir nicht erkennen, dass wir uns nach innen wenden müssen, bis wir so tief in ein dunkles Loch fallen, dass wir versuchen, das Außenliegende zu verändern. Dein Verstand ist die Linse, durch die du die Welt wahrnimmst. Um dein Leben verändern zu können, musst du deinen Fokus justieren, nicht umgekehrt.

> 4 Oft begegnet uns »Leid« in Form eines Zusammenbruchs, der im Grunde nur ein Durchbruch ist, bei dem wir die andere Seite noch nicht gesehen haben.

Indem wir lernen, dass wir manchmal (oft) nicht wissen, was das Beste für uns ist, unser unterbewusstes, instinktives Ich es aber trotzdem irgendwie weiß. Ich behaupte nicht, dass unbedingt ein göttliches Eingreifen dahintersteckt, wohl aber, dass ich selbst in meinem eigenen Leben schon oft gespürt habe, wann es an der Zeit war, mein Herz für etwas Wichtigeres preiszugeben, auch wenn ich zu dem Zeitpunkt noch nicht wusste, was das war.

> 5 Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, muss durch die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, ausgeglichen werden.

Die Welt ist aus der Dualität entstanden und existiert wegen ihr. Dies

ist eine Grundlage unserer natürlichen Welt. Aber dies gilt es auch in unserem eigenen Leben zu berücksichtigen. Die Wahrheit ist: Je größer die Fähigkeit zur Dunkelheit, desto größer ist auch der Kontrast, vor dem das Licht sichtbar wird. Yin und Yang unseres emotionalen Ichs sind immer im Gleichgewicht. Es kommt wirklich nur darauf an, für welche Perspektive wir uns entscheiden – beide stehen uns gleichermaßen zur Verfügung, die Entscheidung liegt letztlich immer bei uns.

6 Schmerz signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Leiden entsteht, wenn wir nicht darauf hören. Das stimmt natürlich auf der körperlichen, aber noch mehr auf der emotionalen und geistigen Ebene. Es bereitet uns beinahe Freude, uns selbst Probleme zu schaffen, aus der tiefen Überzeugung heraus, dass wir Schmerzen (der schlimmen Art) als Strafe für unsere (zu Unrecht) eingebildete Schrecklichkeit verdient haben. Nur wenn wir uns mit diesem Schmerz auseinandersetzen, erkennen wir, dass er immer selbst gemacht war und vor allem dazu diente, unser Bedürfnis, ihn zu erschaffen, wieder zu verlernen, zu erkennen, warum wir ihn eben nicht verdient haben, und uns dabei wieder mit dem zu verbinden, was wir wirklich sind, und nicht nur mit dem, was der Rest der Welt in uns sieht.

7 Das Universum flüstert, bis es schreit.

Keine traumatische Erfahrung ist jemals ein völlig einzigartiges Ereignis. Kummer und Leid ziehen nie nur eine einzige Konsequenz nach sich. Es geht um das Muster. Darauf baut der Verlust auf. Es ist der letzte Schlag, der uns knackt. Das ist der Zeitpunkt, an dem wir begreifen, dass wir die ganze Zeit wussten, was wahr ist, obgleich wir aus irgendeinem Grund nicht frühzeitig auf die Hinweise geachtet haben. Genau das durchbrechen wir, wenn wir uns aufbrechen lassen. Wie schön, in einem Körper und einer Welt zu leben, die es uns erlauben, die Dunkelheit zu erforschen, aber schmerzhaft darauf aufmerksam machen, wenn es Zeit ist, zurückzukehren. Verrückt, dass uns niemand etwas davon erzählt, bevor wir nicht mittendrin oder schon fast zu weit weg sind.

66 *Warum wir uns* am meisten an Dinge klammern, *die gar nicht* für uns bestimmt sind

Früher habe ich mich gefragt, wie man loslässt, was einen kaputtmacht, wenn man doch das Gefühl hat, dass das Loslassen einen umbringen würde. Wie entscheidet man zwischen »Es kommt schon so, wie es kommen soll« und »Wenn man etwas haben will, muss man es sich holen«?

Ich glaube, wir halten am stärksten an den Dingen fest, die nicht für uns bestimmt sind, weil wir wissen, dass sie eigentlich nicht uns gehören. Ständig sind wir auf der Suche nach der Liebe, von der wir wissen, dass sie uns fehlt. Ständig versuchen wir, alles zu beweisen, was nicht ganz selbstverständlich ist.

Uns ist klar, dass es endgültig vorbei ist, wenn wir aufhören, zu denken und zu reden und die Details immer wieder von Neuem durchzugehen. Wenn alles, was existiert, nur eine Idee ist, hilft nur noch das Festhalten daran.

Loslassen hat nämlich wenig damit zu tun, jemandem die Erlaubnis zu erteilen, unser Leben zu verlassen, oder zu erklären, dass er uns nicht mehr liebt oder für immer geht, und unfassbar viel mit der Akzeptanz der Tatsache, dass er das bereits getan hat.

Ich weiß nicht, was Schicksal ist. Aber ich weiß, dass wir uns an das, was wirklich uns gehört, nicht geistig und emotional zu klammern

brauchen, um es zu bewahren. Das Beste wird nie erzwungen, entsteht nie aus einem Ultimatum heraus, lässt uns nie Monate oder Jahre lang zappeln und uns infrage stellen.

Ich weiß, dass man das Ausmaß seiner Liebe nicht durch den Grad des Schmerzes über einen Verlust beweisen kann. Dass man seinen Charakter nicht dadurch unter Beweis stellen kann, wie gut man andere Menschen davon überzeugen kann, man tue das Richtige.

Und ich weiß, dass es nie die Liebe ist, die einen verletzt, sondern das Festhalten an der Vorstellung, wie sie sein sollte. Ich weiß, dass wir nie in der Lage sein werden, wahre Liebe zu finden, wenn wir nicht lernen, uns von der Vorstellung zu befreien, wie sie sein sollte. Und dass wir niemals wahres Glück finden werden, wenn wir nicht dasselbe tun. Ich weiß, dass nichts hier Bestand hat, und die Vorstellung, dass dies der Fall ist, eine Illusion ist – schließlich verlieren wir alles; alles, was wir haben, sind und besitzen.

Es geht also nicht darum, was wir verlieren, sondern darum, was wir überhaupt besessen haben. Wir sind nicht dazu bestimmt, Ereignisse wie Stichpunkte in einem Lebenslauf zu sammeln; wir sollen durch sie hindurchgehen und sie durch uns hindurchgehen lassen.

Manche Liebe lehrt uns in einem Monat, was sie uns zu lehren hat. Andere ein Leben lang. Keines von beiden ist wichtiger als das andere.

Was für uns bestimmt ist, sind die Dinge, die uns zwingen, nicht mehr nach einem äußeren Licht zu suchen, sondern selbst zum Licht zu werden. Was für uns bestimmt ist, ist anstrengend und beglückend und schön und schmerzhaft. Es sind die Dinge, über die wir nicht nachdenken.

Die Dinge, an denen wir uns nicht festzuklammern brauchen, damit sie geschehen.

67 Wofür die Jahre zwischen 20 und 30 *zu kurz sind*

1 Sich einreden lassen, man sei unfähig, weil man jung ist.

Platon war noch keine 20 Jahre alt, als er seine politische Laufbahn begann, und er hat angegeben, dass er deshalb in seiner Jugend belächelt wurde. Einige der größten Unternehmerpersönlichkeiten dieses Jahrhunderts waren um die 20, als sie ihre ersten herausragenden Beiträge leisteten: Jobs, Zuckerberg und andere. Stell dir vor, wo wir heute wären, wenn sie auf die Leute gehört hätten, die sagten: »Was weißt du schon?«

2 Mit Leuten streiten, die gar nicht auf Verständnis aus sind, sondern nur beweisen wollen, dass sie recht haben.

Du bist es niemandem schuldig, ein Gespräch zu führen, das nur dem Ego dient. Allerdings bist du es dir selbst schuldig, dich von der unvermeidlichen Frustration und den Selbstzweifeln zu befreien, die

der Umgang mit Menschen mit sich bringt, die nicht zuhören, um zu verstehen, sondern um zu antworten; die nicht sprechen, um gehört zu werden, sondern um zu rechtfertigen.

---

3 Energie an Menschen verschwenden, die nicht selbst die Initiative ergreifen, um ihren Scheiß auf die Reihe zu bekommen.

Wenn man mit jemandem zu tun hat, der eine schwierige Zeit durchmacht, ist es oft besonders frustrierend, wenn er oder sie weder Vernunft noch Logik oder auch nur deine Meinung gelten lassen will. Am Ende muss man so tun, als ob. Man nickt zustimmend, weil man nicht will, dass jede Begegnung in einen Streit mündet. Das führt zu Unmut, und die Beziehung geht sowieso in die Brüche.

---

4 Seine Entscheidungen vor Menschen rechtfertigen, die sich nur dafür interessieren, wie man im Zusammenhang mit ihrem Leben wirkt.

Die Leute, die am lautesten darüber meckern, was man tun sollte und was nicht oder dass man auf dem falschen Weg sei, oder über andere Themen, über die sie unmöglich Bescheid wissen können, sind in der Regel diejenigen, die sich hauptsächlich Gedanken darüber machen, wie sie selbst dabei wegkommen und welche Erklärungen für *dein*

Verhalten sie ihren Freunden, Cousins und Cousinen, Schwestern, Verwandten oder Arbeitskollegen geben können. Bedenke das, wenn du entscheidest, wer wichtig ist. Und wo wir gerade beim Thema sind …

> 5 Den Kontakt zu Menschen aufrechterhalten, die man nicht mag, weil man es »sollte«, weil es bequemer ist, weil man sich schuldig fühlt, wenn man es nicht tut, weil man zu viel Angst davor hat, was die anderen denken, wenn man endlich ehrlich zu sich selbst und zu anderen ist.

Du brauchst dein Leben nicht darauf zu verschwenden, dich zu verbiegen, um andere Menschen glücklich zu machen, wenn diese das nicht auch für dich tun (oder tun würden).

> 6 An einer längst erloschenen Liebe festhalten, weil du befürchtest, dass dir das Beste bereits durch die Lappen gegangen ist oder dass du niemanden finden wirst, der dir die gleichen Gefühle vermittelt.

Der eigentliche Zweck großer Liebe ist es, uns zu öffnen, uns zu lehren, was wir wissen müssen, und uns schließlich auf den Weg zu größeren, besseren und noch glücklicheren Erfahrungen zu schicken. Lass dich nicht von irrationalen Ängsten davon abbringen, dies zu finden.

7 Dinge essen, die man nicht mag, sich an Pläne halten, die nicht die eigenen sind, digital mit Menschen in Verbindung bleiben, die einen nerven, Kleidung für ein »Irgendwann« horten, das doch nie kommt, und sein Leben für jemanden auf Eis legen, der sich nicht binden will – und das auch nie wollen wird.

Das Sammeln von und Festhalten an Dingen, die uns niemals wirklich nützen werden, bewirkt bloß eines: Es hält uns nur umso länger von dem fern, was zählt, was uns Freude, Sinn und Lebensinhalt gibt.

8 Sich nicht die Zeit nehmen, um herauszufinden, was man will, und wenn es nur die Erkenntnis ist, dass man sich nicht sicher ist und es auch nicht zu sein braucht. Lass dich nicht von der Angst, keine endgültige Lösung zu finden, davon abhalten, überhaupt etwas zu finden.

Du wirst so lange den Bahnen folgen, die jemand anderes für dich gezogen hat, bis du dir die Zeit nimmst, zu reflektieren und abzuwägen und wirklich mit dem Innersten in Verbindung zu treten, das sich meldet, wenn du auf die Erkenntnis stößt, dass du etwas Bestimmtes tun oder sein oder werden sollst – und sei es nur für einen Tag, eine Stunde oder ein Jahr.

9 Sich nicht die Zeit nehmen, um die Wunden aus der Kindheit zu heilen.

Was dich geprägt hat, sind Konstrukte, die du – und nur du – für dich selbst zerlegen musst. Der Zeitpunkt dafür ist entweder jetzt, solange du noch anpassungsfähig und entwicklungsfähig bist, oder später, wenn deine inneren Mauern von Mächten niedergerissen werden, die größer sind als deine Selbstbeherrschung. (Die Wahl liegt bei dir; so wird es immer sein.)

10 Menschen für Dinge verurteilen, die dir »falsch« vorkommen. Alles erfüllt einen Zweck. Es geht nicht darum, ein makelloses Bild zu schaffen, sondern darum, Erfahrungen zu machen, die zur Entwicklung beitragen und uns lehren und verändern.

Man kann ja nicht wissen, ob jemand nicht gerade eine völlig verkorkste und unvernünftige Ehe braucht. Wenn ein Kind zum scheinbar falschen Zeitpunkt zur Welt kommt und die Eltern darauf nicht vorbereitet sind, kann man nicht wissen, ob da nicht Schicksal oder Vorsehung im Spiel sind. Möglich, dass die Menschen, die allem Anschein nach nichts aus ihrem Leben machen, das Wissen und die Erfahrung sammeln, um eines Tages den nächsten großen Roman zu schreiben, die nächste große philosophische Idee zu entwickeln und so weiter. So schwer es auch zu begreifen sein mag: Alles ist gut, denn alle

Dinge dienen dem Wachstum und der Entwicklung unserer Persönlichkeit.

---

11 Niemals die Initiative ergreifen, um zu lernen, wie man im Rahmen seiner Mittel lebt – was auch immer diese Mittel sein mögen.

Egal, wie viel oder wie wenig Geld du verdienst, wie viele Geldanlagen du hast, ob sich auf deinem Sparkonto Geld häuft oder ob es völlig leer ist, egal, wie viele oder wie wenige Schulden du noch abbezahlen musst – wenn du nicht bereits die Einstellung und den Lebensstil hast, mit den vorhandenen Mitteln auszukommen, wirst du immer die gleichen finanziellen Probleme haben, egal, was du unternimmst oder erreichst.

---

12 Die wichtigsten Dinge aufschieben, bis es »besser passt«.

Wer nach Gründen dafür sucht, etwas nicht zu tun, findet immer einen. Wer nach Wegen sucht, um etwas zu schaffen, findet auch immer einen.

---

13 Aufgrund kleiner Unannehmlichkeiten Brücken abbrechen – Brücken, die zu Jobs oder Beziehungen

hätten führen können, von denen man gar nicht wusste, dass man sie will oder braucht.

Solange du dich in dieser eigenartigen Zeit der unendlichen Möglichkeiten und der zwangsläufigen, unheimlichen Ironie und Glücksfälle befindest, kannst du nicht davon ausgehen, dass du nicht jeden einzelnen verfügbaren Kontakt brauchen wirst. Falls du etwas aufgeben musst, lernst du, dies mit Anstand zu tun, damit die Tür nicht verschlossen bleibt, wenn du später noch einmal hineingehen musst.

---

14 An einem Arbeitsplatz bleiben, an dem man unglücklich ist.

Ich will nicht behaupten, dass es morgen passieren wird. Ich behaupte nicht, dass du deinen Traumjob in einer Woche oder sogar in einem Monat oder in drei oder sechs Jahren finden wirst. Mir kommt es vielmehr darauf an, dass alle, die in jungen Jahren das erreicht haben, was sie wirklich wollten, eines gemeinsam hatten: Sie waren zur richtigen Zeit am richtigen Ort, weil sie sich konsequent ins Zeug gelegt haben. Wenn du dein Glück selbst in die Hand nehmen willst, musst du deine Chancen erhöhen und darauf vertrauen, dass eine höhere, dazu bestimmte Kraft den Rest für dich erledigt. (Klingt irgendwie seltsam, aber bitte vertrau mir.)

---

15 In einer Beziehung bleiben, in der man insgeheim das Gefühl hat, dass man sich nur deshalb damit abfindet, weil es sonst niemanden gibt.

Ähnlich wie schreckliche, befristete Jobs zu furchtbaren zehn Jahren am selben Arbeitsplatz führen, noch bevor man etwas dagegen unternimmt, werden aus Beziehungen, mit denen man sich irgendwie abgefunden hat, Ehen, mit denen man sich irgendwie abgefunden hat, usw.

16 Nicht mit seinem Aussehen experimentieren, weil man Angst hat, dass eine einzige Veränderung einen im Ganzen definieren könnte.

Zweierlei wäre hier von Vorteil: sich mit dem Körper, in dem man steckt, wirklich verdammt wohlzufühlen und sich damit abzufinden, dass er sich verändert, denn das wird er von nun an immer tun. Einen Teil dieser Veränderung wirst du selbst beeinflussen können, den größten Teil jedoch nicht. Lass es nicht zu, dass du so sehr an einem bestimmten Erscheinungsbild hängst, dass dir die unvermeidlichen Veränderungen und das Altern noch mehr zu schaffen machen.

17 Nicht lernen, »Entschuldigung« oder »Danke« zu sagen – und zwar nicht um des schönen Scheins willen,

sondern weil man in der Lage ist, zu erkennen, was man hätte besser machen können und wofür man dankbar ist.

Deinen Eltern. Zu deinen Ex-Partnern. Zu deinen Lehrerinnen und Lehrern. Zu Fremden, Freunden, der Familie, den Menschen, die du früher kanntest. Aber am wichtigsten: zu dir selbst.

---

18 Nicht um vier Uhr morgens Pizza zu bestellen.

Oder wenigstens einmal Kuchen zum Frühstück zu essen, oder einen Fremden zu küssen oder der Person, mit der man in der Bar oder im Café Blickkontakt hatte, seine Telefonnummer zu geben, oder einen Roadtrip zu machen und mit der besten Freundin oder dem besten Freund im Auto zu übernachten oder welche andere einigermaßen unverantwortliche, aber letztlich harmlose Sache du auch immer gern tun würdest, dich aber meistens nicht traust. (Tue es.)

---

19 Darauf warten, dass etwas im Außen das Innere in Ordnung bringt.

Darauf, dass das nächste Jahr, der nächste Job, die nächste Beziehung, der nächste Gehaltsscheck, das nächste Kleidungsstück, die nächste Wohnung deine Probleme oder deine Unzufriedenheit beseitigt.

(Letzteres wird dich so lange bei Ersterem begleiten, bis du es aus eigener Kraft in Ordnung bringst.) Immer.

20 Nur glücklich sein wollen.

Zum Leben gehört so viel mehr, als nur immer glücklich zu sein. Die wichtigsten Dinge, die man erlebt, haben nur wenig mit persönlichem Glück zu tun. Vielmehr geht es um Leid, Herzschmerz, Freude, Panik, Angst und Liebe und darum, was aus diesen Erfahrungen wird. Du wirst dich nicht an die Tage erinnern, an denen es dir nur »gut« ging und du »glücklich« warst. Du wirst dich an die schönen Momente erinnern, an die Schmerzen und die Ereignisse, die dich geprägt und verändert haben, die wundervoll und unglaublich waren und die dir das Gefühl gegeben haben, am Leben zu sein. Hör auf, aus Angst vor dir selbst das eigene Leben zu betäuben. Das einzige Ungeheuer, das man zähmen muss, ist nämlich das, das nicht so recht leben will.

68 Je zufriedener man selbst mit einer Entscheidung ist, *desto weniger brauchen es andere zu sein,* und 11 andere Geheimnisse von Menschen, *die wahrhafte Erfüllung gefunden haben*

Echte Erfüllung mag wie ein schwer fassbares Verlangen erscheinen, das einen ganzen Konsumgütermarkt antreibt, aber das liegt nur daran, dass einige kluge Leute aus etwas Kapital schlagen, das uns allen (oder zumindest Millionen von uns) innewohnt: Wir alle haben den sehnlichen Wunsch, ein sinnhaftes Leben zu führen, und doch weiß irgendwie niemand so recht, wie das geht.

Im Laufe der Zeit haben wir Zufriedenheit mit dem verwechselt, was wir haben, und nicht mit dem, was wir tun. Wir dachten, das Mittel gegen die unbegreifliche Leere sei, alles um uns herum auszufüllen. Überflüssig zu sagen, dass dies größtenteils, wenn nicht sogar vollständig, fehlgeschlagen ist.

Echte Erfüllung bedeutet, aufgrund der eigenen Selbsterkenntnis glücklich zu sein. Es bedeutet, ein so grundlegendes Verständnis seiner Interessen zu erlangen, dass der Verzicht darauf keine Option mehr ist. Es bedeutet, über angenommene Denkweisen oder Ideale, die nicht von

Natur aus die eigenen sind, hinauszublicken. Es geht um die bescheidene Einfachheit dessen, was du der Welt jeden Tag anbieten möchtest, und es geht um die Liebe, die du dabei erweckst.

---

1 Erfolg bedeutet, sich für den Prozess zu begeistern, nicht nur für das Ergebnis.

Es geht darum, dass in deinen Träumen der Weg, das »Tun«, die tägliche Routine und die Kleinigkeiten im Vordergrund stehen. Das Leben, das du dir wünschst, liegt in der Einfachheit deiner täglichen Aufgaben. Man darf sich nicht auf das Schreiben des Exposés konzentrieren und sich dann wundern, warum man noch kein Buch hat.

---

2 Die Gesellschaft schätzt das Glück nur in Teilen.

Nicht jeder wird es begrüßen, dass du deinen Job aufgegeben hast, um in einem Café zu arbeiten, weil dir das Freude macht. Die Gesellschaft schätzt eigentlich nur eine Art von Glück, und zwar die, mit der sie sich wohlfühlt: ein Glück, das so weit von echter Zufriedenheit entfernt ist, dass sich keiner mit dem Gedanken auseinandersetzen muss, wie wenig erfüllend sein eigenes Leben ist. Lass nicht zu, dass die Dämonen der anderen diktieren, wie dein Glück auszusehen hat. Lass dich nicht von der Angst anderer Menschen vor diesen Dämonen anstecken.

3 Liebe und Erfolg sind unverzichtbar. Es handelt sich nicht um endliche Ressourcen. Das Glück eines anderen raubt dir nicht das eigene.

Diese Vorstellung wird den meisten Menschen schon in der Grundschule vermittelt: Wir sehen, dass manche beliebt sind und andere nicht. Manche dürfen glücklich sein, andere nicht. Damit beginnt oft ein lebenslanger Wettbewerb, der nur in unseren Köpfen existiert. Der Erfolg eines anderen macht dich nicht weniger erfolgreich. Wenn jemand anderes Liebe oder Lob erhält, heißt das nicht, dass du nicht liebens- oder lobenswert bist. Wie gut du bist, misst sich nicht daran, inwieweit du andere übertrumpfst.

4 Je zufriedener man selbst mit einer Entscheidung ist, desto weniger brauchen es andere zu sein.

Je glücklicher du mit dem bist, was du tust, desto weniger benötigst du die Unterstützung anderer. Ironischerweise wirst du gerade dadurch, dass du mit deinem Tun zufrieden bist, auch die Unterstützung finden, nach der du gesucht hast, bevor du wusstest, wie du dir diese selbst verschaffst.

5 Letztendlich geht es darum, zu erkennen, dass die einfachsten Dinge die außergewöhnlichsten sind.

Wenn das Hauptziel im Besitzen von etwas Greifbarem besteht, wurde das »Hauptziel« eigentlich noch nicht erkannt. Greifbare Ziele – Geld, Bücher, Berufsbezeichnungen und so weiter – sind Meilensteine. Sie sind die Produkte, nicht die Ziele des Lebens. Es geht um die wahre Erfüllung. Wenn du ein Buch schreibst, um das zu erreichen, ist das nicht deine Erfüllung, sondern nur ein Ausdruck davon. Nicht das Radio mit der Schallwelle verwechseln.

6 Man »muss« nicht, man »darf«.

Hier handelt es sich um eine ganz einfache Wahrnehmungsänderung und zugleich um etwas, das wirklich erfüllte Menschen verinnerlicht haben: das Bewusstsein, dass in allem eine Erfahrungsmöglichkeit steckt. Du musst nicht zur Arbeit gehen, du darfst zur Arbeit gehen. Du musst nicht früh aufstehen, du darfst früh aufstehen. Sobald man anfängt, Dinge nicht mehr als Verpflichtungen, sondern als Chancen zu betrachten, fängt man an, sie zu seinem Vorteil zu nutzen, anstatt sich vor ihnen zu drücken.

7 In der Ruhe liegt die Kraft – und was für eine!

Diese Redewendung wird so häufig verwendet und dennoch selten richtig verstanden: Alles, was echt und wunderbar und

höchstwahrscheinlich erfolgreich ist, passiert mühelos. Das Ergebnis ist der Zustand, in dem man sich während des Schaffens befindet. Je mehr Leichtigkeit und Liebe man hineinsteckt, desto mehr haben andere Menschen davon.

> 8 Alles, was in deinem Leben existiert, existiert, weil du es erschaffen hast. Alles, was fortbesteht, ist da, weil du es fütterst.

Überlege einmal: Jede deiner Handlungen speist etwas in dir. Sie füttert dein Verlangen nach Kontrolle, deine Liebe zu deinem Job, deine Boshaftigkeit gegenüber deiner Schwester, deine Gleichgültigkeit gegenüber deiner Ehe. Jede Handlung baut und verstärkt bereits Vorhandenes. Frage dich in diesem Sinne, was du jeden Tag fütterst … Du wirst sehen, dass du dein Leben dadurch besser verstehst.

> 9 Es geht nicht darum, ob du auf dich hörst oder nicht; es geht darum, auf welchen Teil von dir selbst du hörst.

Viele Menschen schaffen es kaum, auf ihre Instinkte zu hören, weil sie nicht verstehen, was diese ihnen sagen. Oder, schlimmer noch, sie haben schon einmal auf sie gehört, und es hat sich als zerstörerisch falsch oder kurzsichtig erwiesen. Das kommt daher, dass zu jedem Zeitpunkt viele verschiedene »Stimmen« zu hören sind, die dich zu

verschiedenen Ergebnissen drängen. Möglicherweise sind die unmittelbaren Instinkte eher darauf ausgerichtet, dich zu schützen, als dich weiterzuentwickeln. Oder sie entspringen einem Gefühl des Mangels oder der Angst. Frage dich also: Was ist der Grund für diese Reaktion? Woher rührt diese Reaktion, woher kommt sie und zu welchem Ergebnis führt sie auf lange Sicht?

> 10 Auch wer sein Urteil über Menschen damit entschuldigt, dass er im Recht ist, liegt falsch.

Es spielt keine Rolle, wie furchtbar sich jemand verhält oder ob du seinen geistig-seelischen Zustand korrekt einschätzt; wenn du das tust, bist du trotzdem im Unrecht. Es ist nicht deine Aufgabe, das Universum zu überwachen. Es ist deine Aufgabe, dich damit auseinanderzusetzen, warum du dich wohler fühlst, wenn du Mutmaßungen über andere anstellst, als die Mutmaßungen anzuzweifeln, die die anderen über dich anstellen.

> 11 Deine Seele weiß, was zur Selbstheilung zu tun ist; die Herausforderung besteht nur darin, es ihr zu erlauben.

Psychische und emotionale Heilung erfolgt meist dadurch, dass man das Problem zunächst vollständig angeht. Du wirst beobachten, dass du im Laufe deines Lebens immer wieder Situationen herbeiführst, die

dich geradezu zu der Auseinandersetzung mit einem langwierigen Problem zwingen. Das liegt nicht unbedingt daran, dass du dich quälen willst, sondern daran, dass du es anpacken und in dein Bewusstsein zurückholen willst, um dich damit auseinanderzusetzen und es loszulassen. Vertraue auf dein Innerstes. Es weiß mehr als dein physischer Verstand.

---

12 Wahrscheinlich kannst du nicht alles sein, was du willst, aber wenn du wirklich Glück hast und dich richtig anstrengst, kannst du genau so sein, wie du bist.

… was sowieso schon das ist, was sich die meisten Menschen wünschen. Gigantische Visionen davon, etwas Spektakuläres zu sein (und dabei spektakulär weit entfernt von den eigenen Fähigkeiten und der eigenen Persönlichkeit usw.), stehen im Verhältnis zu dem Gefühl, dass es einem an etwas fehlt. Der Witz an der Sache ist, dass diejenigen, die Unglaubliches vollbringen, dies nie als unglaublich empfinden, sondern als normal. Gerade diese Eingliederung in die »Normalität« verwandelt sie in ein Muster, das zur Routine wird, die zur Gewohnheit und damit letztlich zu einem Endprodukt wird. Dieser Drang und diese Beständigkeit entspringen einem einzigen Grund: Man tut etwas, das im Einklang mit seinem wahren Wesen steht. Das Erwachen des eigenen Ichs ist ein echtes Vorrecht – allerdings auch eine außergewöhnliche Herausforderung. Umso größer ist das Privileg, wenn jemand diese Persönlichkeit liebt, wenn man einen Job hat, in dem sie gebraucht wird, und wenn man ein Leben führt, in dem sie voll zum Tragen kommt, auch wenn man sie vorher verleugnet hat.

69 Was Menschen wissen, *die eine Liebe* verloren haben

Die Menschen, die eine Liebe verloren haben, wissen, dass die Liebe eines anderen einem nicht gehört und man sie somit auch nicht verlieren kann.

Man kann die Liebe eines anderen erfahren, aber alles, was darüber hinausgeht, ist nur ein Festhalten an einer Idee, einer Hoffnung, einem dicken, fetten »soll sein«. Wer schon einmal die Liebe verloren hat, weiß, dass genau das der Punkt ist, an dem man sich selbst verliert – sobald man anfängt, zu glauben, dass eine andere Person beim Fortgehen einen Teil von einem selbst mitnimmt. Sobald man anfängt, die Rettung in genau der Person zu suchen, vor der man gerettet werden muss, und glaubt, dass jemand anderes – jemand anderes als man selbst – einen retten kann.

Menschen, die schon einmal die Liebe verloren haben, wissen, dass man Dinge verlieren kann, die einem eigentlich nie gehörten, dass man Beziehungen beenden kann, die nie richtig begonnen und auch nie alle gemeinsam gesponnenen Träume und Pläne erfüllt haben. Sie wissen, dass man um Menschen trauern kann, die eigentlich gar nicht richtig anwesend waren.

Menschen, die eine Liebe verloren haben, wissen, was es bedeutet, die leeren Stellen in ihrem Bett mit Kissen und in ihrem Leben mit Arbeit oder unbedeutenden Verabredungen oder einfach nur mit dem Nachspüren der Traurigkeit zu füllen. Sie wissen, wie therapeutisch es

ist, diese Trauer zuzulassen.

Sie wissen, was es bedeutet, absolut sicher zu sein, dass man niemals jemanden so sehr lieben könnte, wie man diesen einen Menschen liebt. Sie wissen, wie es ist, wenn die Vorstellungen von Logik, Vernunft, Gerechtigkeit, Fairness und »so soll's sein« komplett über den Haufen geworfen werden.

Sie wissen, dass man nicht jedes Mal für immer mit der Person zusammenbleiben kann, die man am meisten liebt, wohl aber ewig mit dem Versuch beschäftigt sein wird, diese Erkenntnis zu verarbeiten.

Und was noch wichtiger ist: Sie wissen, dass der Übergang zu neuen Themen keine bewusste Entscheidung ist, sondern vielmehr geschieht, wenn man aufhört, es zu versuchen. Wenn man aufhört, sich zum Vergessen zu zwingen. Man vergisst die Person, wenn man anfängt, an sich selbst zu denken.

Solche Menschen wissen, wie es ist, auf die Dinge zurückzublicken, die sie für unüberwindbar hielten, und zu erkennen, dass selbst das Schwerste sich mit der Zeit auflöst, mit zunehmendem Verständnis leichter wird und mit wachsendem Bewusstsein nachlässt.

Sie wissen, dass es eine unvergleichliche Stärke ist, das Schlimmste durchgestanden zu haben.

Sie überlegen sich ihre Handlungen, bevor sie anderen gegenüber leichtsinnig werden. Sie wissen, wie es ist, selbst Opfer von Achtlosigkeit zu werden. Sie werden zu behutsamen Liebenden und vorsichtigen Suchenden, deren Zögern und Schüchternheit als Gleichgültigkeit missverstanden werden könnte – aber so ist es nicht, und das ist wichtig. Sie entwickeln eine Ehrfurcht und ein Verständnis dafür, wie innig ein Menschenherz lieben kann und wie leicht ein zerbrechliches Ego kaputtgehen kann.

Die Menschen, die schon einmal eine Liebe verloren haben, kennen

das beklemmende, stechende, brennende Gefühl in Brust, Hals und Beinen. Sie wissen um die Abgründe, in die einen die Panik treiben kann, wenn man alle Möglichkeiten ausgeschöpft hat.

Sie wissen, dass Seelenverwandte nicht so sind wie angenommen – meistens sind sie nicht glücklich bis ans Ende ihrer Tage. Ihre Liebe bringt jeden Teil von uns zum Leuchten und ungeheilte Schichten zum Vorschein. Ein wahrer Seelenverwandter ist derjenige, der dich zu dir selbst führt.

Und solche Menschen wissen, dass genau das der Sinn der Sache ist.

Sie wissen, dass man einen Menschen zwar lieben kann, aber niemals in dem Maße, wie man ihn vermissen kann. Sie wissen, wie es ist, wenn einem nichts anderes übrig bleibt, als im Moment zu leben. Wenn man jede Stunde des Tages in Gedanken durchgehen muss, weil man sich sonst mit dem beschäftigt, was passiert ist, und sich um das sorgt, was passieren wird, und sich fragt, wo die Person jetzt wohl ist und ob sie sich überhaupt für einen interessiert hat.

Diese Menschen wissen zu schätzen, was sie haben, solange sie es haben.

Sie wissen, dass es keinen größeren Schmerz gibt, als mit anzusehen, dass eine geliebte Person in jemand anderen verliebt ist. Oder, genauer gesagt, dass jemand, von dem man dachte, er gehöre einem selbst, plötzlich zu jemand anderem gehört. Ganz einfach. Dass das gemeinsame Empfinden und das Verständnis tief sein können wie der Ozean und es trotzdem mit einem Tröpfchen vorbei ist.

Sie wissen, wie es ist, wenn man sich in Tagträumen vorsichtig vorstellt, der verlorenen Liebe wieder über den Weg zu laufen. Sie wissen, wie es ist, Kleidung für sie auszusuchen, Gespräche allein im Schlafzimmer zu proben, sich die Haare zu schneiden und einen Kilometer länger zu laufen – als ob eine einfache Veränderung des

Aussehens sie dazu bringen könnte, sich wieder in einen zu verlieben.

Sie wissen, wie es ist, wenn man die Person dann tatsächlich in anderer Begleitung trifft. In Begleitung von jemandem, der in vielerlei Hinsicht anders ist als man selbst, im Guten wie im Schlechten.

Aufgrund dieses außergewöhnlichen Schmerzes lernen die Menschen, die schon einmal eine Liebe verloren haben, dass die Liebe zu einem selbst nicht im selben Maße ab- oder zunimmt, wie man einen anderen Menschen liebt. Sie ist keine einmalige, entbehrliche Sache.

Und dieses Wissen ist vielleicht die wichtigste Lehre schlechthin.

Sie wissen, wie es ist, mit dem Geist dessen zu leben, was hätte sein können, hätte sein sollen und vielleicht noch sein könnte. Ständig mit dem Gedanken unterwegs zu sein, was sie sagen würden, was sie denken würden, wenn nur die geliebte Person da wäre. In einer Kneipe zu sein, und plötzlich ist das Gespräch vergessen, und man kann sich nur noch auf den schwachen Gedanken konzentrieren, wie es wohl wäre, wenn die geliebte Person neben einem sitzen würde. Mit seinem Einkaufskorb in der Schlange im Supermarkt zu stehen, und auf einmal wird das gemeinsame Lied gespielt, und man denkt über die Vorstellungen nach, die der andere sich von einem gemacht hat, und dass er sich genau die gleichen Gedanken jetzt wahrscheinlich auch macht, die gleichen Nachrichten schreibt, sich auf die gleiche Art und Weise verhält, nur eben nicht einem selbst gegenüber, sondern gegenüber jemand anders.

Sie wissen, wie es ist, wenn es Fremde auf der Welt gibt, die einmal alles über einen wussten.

Sie wissen, dass man irgendwie immer genau das in sein Leben ruft, was man braucht – auch wenn es schmerzhaft ist und einen am meisten verändert.

Sie wissen, dass man die Liebe nie verliert. Sie wissen, dass es darauf ankommt, was man erlebt, wie man sich entwickelt, was man daraus mitnimmt und lernt und sieht und tut. Nicht um die Liebe für immer zu besitzen, sondern um das zu werden, was sie aus einem machen soll.

Sie wissen, dass sie zunächst ihre Zeit damit verbringen werden, herauszufinden, was sie mit all der noch vorhandenen Liebe anfangen sollen.

Und sie wissen, dass sie sich diese Liebe selbst schenken sollen.

70 Einfachheit

Lerne zu schätzen, was nicht viel kostet. Denn das sind die Dinge, die deine Zeit wert sind. Man kann sich den Zugang zu Dingen und Orten erkaufen, nicht aber die Erfahrung, die man mit ihnen macht. Entscheidend ist nicht, was du tust, sondern was du wahrnimmst. Für ein sinnhaftes Leben ist es nicht von Belang, wie oft du deine Sinne sättigen kannst, sondern wie du selbst über die einfachsten, unscheinbarsten Dinge des Alltags denkst.

Lerne, das Lesen zu lieben, egal, was du gerne liest. Lerne, Gespräche und Menschen zu mögen, selbst wenn sie nicht so sind wie du. Lerne, dass Wahrheiten nebeneinander bestehen können. Diese Erkenntnis ist das Einzige, das dich in dieser Welt wirklich frei machen wird.

Lerne, einfache Lebensmittel zu mögen und zuzubereiten. Lerne, Felder, Bäume, Camping, Spaziergänge, Feuer und das Beobachten des anbrechenden und endenden Tages zu mögen. Finde Gefallen am Schreiben und lerne, brennende Kerzen zu schätzen an verregneten frühen Sommerabenden. Lerne, saubere Wäsche, den Abwasch, heiße Bäder, Trinkwasser und lange, kurvenreiche Autofahrten zu mögen.

Lerne, deine Bedürfnisse einfach und deine Wünsche klein zu halten.

Lerne, tief zu atmen. Beim Essen den Geschmack der Speisen zu genießen und tief zu schlafen. Wenn du lachst, lachst du so lange, bis du verschwitzt und außer Atem bist. Wenn du wütend wirst, wirst du so richtig wütend und lässt alles aus dir heraus. Je weniger du diese Dinge verdrängst, desto weniger tauchen sie auf unangemessene und lähmende Weise auf. Nicht die Wut oder die Traurigkeit kontrollieren

dich. Es ist der Widerstand dagegen, der Wut und Traurigkeit weiterhin in deiner Seele festhält.

Lerne, negative Gedanken dorthin zurückkehren zu lassen, wo sie herkommen – ins Nirgendwo.

Tue, was keine Mühe kostet. Und lass diese Dinge mühelos sein. Suche nach Liebe ohne Anstrengung. Man wird dir weismachen wollen, dass Erfolg nur durch zermürbende, harte Arbeit möglich ist. Das ist jedoch eher etwas, was wir uns selbst auferlegen, denn wenn wir zulassen, dass auch mühelose Angelegenheiten erfolgreich sind, kommt es uns vor, als hätten wir es »uns nicht verdient«. Auf diese Weise schaffen wir Probleme, wo keine sind.

Entscheide dich dafür, nur das zu behalten, was sinnvoll und zweckmäßig ist. Wenn du dich in deinem Raum im Kreis drehst und nur das berührst, siehst und benutzt, was dir ein Gefühl der Sicherheit, des Sinns, der Bedeutung und der Freude vermittelt, wird dein tägliches Leben von Glück geprägt sein. Wenn nicht genug da ist, um ein Chaos zu verursachen, nicht mehr, als du putzen, waschen und ordnen kannst, fühlt sich alles ausgeglichen an.

Oft ist die Komplexität die einfachste Wahl. Nur allzu leicht kann es passieren, dass wir uns in unseren Gedanken und Ängsten verstricken, und dann gestatten wir ihnen, dass sie zu Erzählungen werden und zu Vorstellungen und schließlich zu gelebter Realität.

Einfachheit ist schwierig, weil sie klares Denken erfordert. Das ist der lange, harte Weg zu einer geläuterten Wahrnehmung (sprich: nicht von Konditionierungen oder negativen Gedanken überschattet). Aber das gehört dir, und zwar für immer. Die 100 Besitztümer, die du für den Rest deines Lebens behältst, werden alle benutzt, kaputt gemacht, ersetzt, mitgenommen, weggeworfen, überflüssig. Aber deine Auffassung davon, wie sinnvoll und nützlich diese vorübergehenden

Dinge waren, wie sehr du sie zu schätzen wusstest und genossen hast – die gehört dir. Und genau das bewirkt die Entscheidung für ein von Einfachheit geprägtes Leben: Sie verwandelt das Gewöhnliche in ein Wunder.

Es wird gern und viel darüber geredet, was dir Glück bringen wird. Und wir alle streben in irgendeiner Form nach Glück, auch wenn wir dieses Wort nicht in den Mund nehmen. Stabilität, Liebe, Geld. Die Psychologie des Glücks, das Phänomen der letzten 25 oder mehr Jahre, ist vor allem deshalb entstanden, weil wir Pionierarbeit für ein Land des ungezügelten, radikalen Glücks geleistet haben: religiöse Befreiung, Freiheit, Demokratie.

Doch all das hat uns nicht glücklicher gemacht, weder die Häuser, in denen wir wohnen, noch die Unternehmen, die wir leiten, noch die Beziehungen, in denen wir scheitern, weil wir ständig erwarten, dass sie mehr sein müssten – der Wunsch, das Vergnügen zu maximieren.

Das liegt daran, dass wir unsere Denkweise nicht geändert haben – und das ist die einzige wirkliche Veränderung, die es je geben wird, denn sie ist die Grundlage für unser Empfinden. Das Ausmaß des eigenen Lebens ist unmittelbar mit der Tiefe seiner Wahrnehmung verknüpft. Dein Leben entwickelt sich mit dir. Was du erlebst, ist ein Spiegelbild dessen, was du bist.

Vergiss nicht, dass du nicht unbegrenzt Zeit zum Handeln und zum Ändern hast.

Es fällt leicht, wieder einen Tag, eine Woche, einen Monat oder ein Jahr verstreichen zu lassen, während du weiter nach dem Licht in Menschen und Geld und mehr und mehr und mehr suchst. Noch leichter ist es, diese Zeit darauf zu verwenden, das Licht in dir selbst zu suchen, weil du glaubst, dass dies das Richtige ist. Aber du findest das

Licht nicht – kannst es nicht wahrnehmen –, weil du es bereits bist. Die eigentliche Arbeit besteht darin, alles loszuwerden, was dir im Weg steht.

71 18 kleine Gedächtnisstützen *für alle, denen es so vorkommt,* als wüssten sie mit ihrem Leben nicht so recht etwas *anzufangen*

1 Niemand weiß, was er »mit seinem Leben eigentlich anstellt«. Einige wissen vielleicht genauer, worauf sie hinarbeiten, aber letztendlich kann keiner genau vorhersagen oder auf den Punkt bringen, worum es in unserer Existenz geht. Noch nicht.

2 Du entscheidest, was dein Leben ausmacht. Das Gefühl, den Überblick zu verlieren, stellt sich ein, wenn man die Kontrolle aufgibt, nicht, wenn man auf Abwege gerät. Wenn man sich nicht mit dem Lauf der Dinge abfinden will. Beim Orientieren geht es darum, sich das Geschehene einzugestehen und die Geschichte weiterzuschreiben.

3 J. K. Rowling wusste nicht, dass sie eine der berühmtesten Autorinnen der Welt werden würde; sie schrieb einfach nur eine Geschichte für ihr Kind. Steve

Jobs wusste nicht, dass er zum Wegbereiter für das Zusammenspiel von Mensch und Technik werden würde; er war lediglich einer von vielen, der in seiner Garage einen Computer baute. Oprah Winfrey wusste nicht, dass sie das Aushängeschild für Selbstoptimierung und Erfolg werden würde; sie versuchte bloß, ihrer Arbeit nachzugehen. Du brauchst nicht zu wissen, was du tust, um dennoch etwas Außergewöhnliches zu tun.

4 Auf keinen Fall wirst du vorhersagen oder planen können, was in fünf Jahren geschieht.

5 Solltest du das vorhersagen und planen können, dann denke gleich größer. Streng dich mehr an.

6 Sein Leben zu planen (beziehungsweise eine klare Vorstellung davon zu haben, »was man tut«), zeugt nicht unbedingt von Ehrgeiz, sondern ist vielmehr einfach ein beruhigender Gedanke. Konzentriere dich lieber immer wieder neu auf die Frage, was du mit jedem einzelnen Tag deines Lebens anfangen willst. Das ist ehrenwert. Das ist erstrebenswert. Das wird dich weiterbringen.

7 Du bist deinem jüngeren Ich nichts schuldig. Du bist nicht dafür verantwortlich, die Person zu sein, die du damals zu werden hofftest.

8 Dem Erwachsenen, der du heute bist, schuldest du dagegen alles. Du bist es dir schuldig, dich zu fragen, was

du magst, was du willst, wozu du berufen bist, was du brauchst und was du verdienst.

9 Weißt du, warum du nicht das hast, was du früher einmal zu wollen glaubtest? Weil du es nicht mehr willst. Nicht dringend genug jedenfalls.

10 Vermutlich befindest du dich zwischen zwei Punkten: Einerseits willst du nicht mehr, was du früher wolltest, und andererseits musst du dir erst noch die Erlaubnis geben, das zu wollen, was du jetzt willst.

11 Erlaube dir, das zu wollen, was du jetzt willst.

12 Wenn du dein Leben ändern möchtest, hör auf, darüber nachzudenken, wie orientierungslos du dich fühlst. Überlege dir stattdessen, mit welchen Maßnahmen du dich in eine positive Richtung bewegen kannst – egal in welche, Hauptsache, positiv. Es ist weitaus schwieriger, sich in eine neue Handlungsweise hineinzudenken, als sich durch Handeln eine neue Denkweise anzueignen.

13 Kein Leben ist so toll, wie es online aussieht.

14 Niemand interessiert sich so sehr für deinen Social-Media-Auftritt wie du selbst.

15 Es liegt an den sozialen Medien, dass wir uns immer mehr Gedanken über das nächste große »Ziel« machen.

Wenn du das Gefühl hast, keine Ahnung zu haben, was in deinem Leben vor sich geht, dann liegt das wahrscheinlich daran, dass du nicht weißt, was dein nächstes großes, beeindruckendes »Ziel« sein soll.

16 Du musst nichts erreichen, um ein wertvolles menschliches Wesen zu sein. Es ist eigentlich nur sehr wenigen Menschen bestimmt, »besonders« zu sein. Das heißt aber noch lange nicht, dass du nicht ebenso Zufriedenheit, Liebe, Freude und all die wahren Wunder des Lebens genießen kannst.

17 Das Leben ist immer nur so gut, wie man es wahrnimmt. Wenn du dich fehl am Platz fühlst oder das Gefühl hast, »nicht zu wissen, was du tust«, kannst du das Problem nur lösen, indem du lernst, anders zu denken. Das ist alles.

18 Hör auf zu fragen: »Was mache ich aus meinem Leben?« Frage dich stattdessen: »Was mache ich aus dem heutigen Tag?«

72 Die Kunst der Bewusstheit, *oder:* Wie man sich nicht völlig verabscheut

Jeder Hass ist Selbsthass.

Und alles ist Resonanz.

Ich hoffe wirklich, dass du dich jedes Mal an diese zwei klitzekleinen Sätze erinnerst, wenn sich dein Innerstes verkrampft, du dich hoffnungs- und hilflos fühlst und das Gefühl hast, in einen bodenlosen Eimer Scheiße zu stürzen.

Alles ist dein Spiegelbild. Alles kann lediglich sein, was du davon mitnimmst. Und du kannst und wirst immer nur das mitnehmen, was du wahrzunehmen in der Lage bist. Das Ausmaß deiner Erfahrung steht in direktem Zusammenhang mit deinem Bewusstsein. Nichts ist, wie es ist; es ist so, wie du bist. (Das ist eine Anspielung auf ein Zitat von Anaïs Nin.)

Ohne dass du da bist, um eine Blume zu berühren, zu riechen und zu sehen, ist sie nichts weiter als zufällige Materie in einem leeren Raum. Gerade dein Erkennen verleiht ihr Schönheit und Präsenz. Du bist nicht in der Welt; die Welt ist in dir. Und auch wenn das nach einer weiteren abstrakten Plattitüde klingt, so ist es das doch nicht. Der Satz ist Ausdruck einer größeren, tieferen, wahreren Wahrheit. In diesen winzigen Momenten des Erkennens, des Gewahrseins, erfahren wir, dass die unmittelbare Wahrnehmung nicht alles ist. Und dass alles, was

sich zäh und schwer und »falsch« und »negativ« anfühlt, nichts mit dem zu tun hat, was im Außen vor sich geht, sondern mit dem, was wir im Inneren nicht bewältigen und verändern.

Achtsamkeit ist das Gegenmittel für viele scheinbar unlösbare Probleme. Schon allein die Erkenntnis, dass dein egozentrischer Verstand die Handlungen anderer Menschen aufgreift oder deren Gedanken vorwegnimmt, um dich zu quälen, genügt, um ihn zum Schweigen zu bringen.

Die Kunst, das Sein zu erlernen, besteht darin, dem, was du fühlst und siehst und was andere Menschen dir zeigen, nicht mehr länger Begriffe wie »gut« und »schlecht« und »richtig« und »falsch« zuzuordnen. Denn selbst das Schwere, Dunkle dient dir schlussendlich und öffnet dir den Blick für eine Wahrheit, mit der du dich nie auseinandergesetzt hättest, wenn du nicht in die entsprechende Situation gebracht worden wärst.

Im Folgenden findest du allerhand Ermutigendes, über das du nachdenken und das du immer wieder lesen solltest, wenn du dich besonders schlecht fühlst. (Es wurde mehrfach um eine Fortsetzung gebeten, daher: bitte schön).

---

1 Deine Handlungen bewirken mehr als alle Aussagen, die jemals über dich gemacht werden können.

Das Problem mit der Spirale der Hilflosigkeit ist, dass sie gewöhnlich mit dem Gefühl einhergeht, keinerlei Kontrolle darüber zu haben, wie andere Menschen uns sehen. Dabei handelt es sich natürlich nur um einen Mechanismus, wie wir uns *selbst* sehen, aber bitte gedulde dich –

schließlich geht es hier darum, dass kein einziges Wort eines anderen Menschen mächtiger oder wahrhaftiger ist als dein eigenes Verhalten und dein wahres Ich. Hier hast du die Macht. Du hast das Sagen. Wie andere dich wahrnehmen wollen, ist *deren* Problem, mit dem sie sich irgendwann auseinandersetzen müssen. Inwieweit du dich von der Wahrnehmung anderer beeinflussen lassen willst, ist deine Sache.

---

2 Was du meinst, was andere denken, ist wichtiger als deren tatsächliche Gedanken. (Es verweist dich auf dich selbst.)

Sobald du dir bewusst wirst, dass das ganze Konzept »was andere Leute denken« eine einzige große Illusion ist, bei der du immer den Kürzeren ziehst, wirst du feststellen, dass sich mit deiner Einstellung auch die Art und Weise ändert, wie andere dich sehen. Schon komisch, oder?

---

3 Deine Reaktionen sind wichtiger als die Aktionen anderer, und es liegt an dir, wie du reagierst.

Deine Meinungen/Gedanken/Gefühle/Emotionen/Gemütszustände brauchen sich nicht auf das zu stützen, was andere Menschen über dich sagen oder nicht sagen/denken oder glauben oder was du darüber erfährst oder dir einfach vorstellst. Fakt ist, dass du nie alles wissen wirst, was die Menschen sagen, denken oder glauben, und dass dich

das auch nichts angeht. Die anderen machen einfach genauso weiter wie immer, ob du es nun merkst oder nicht. Das Einzige, was sich hier wandelt, ist dein Bedürfnis, dich selbst aufgrund dieser Hypothese zu verändern. Du kannst sagen, was du willst. Du kannst reagieren, wie du willst.

> 4 Was romantische Beziehungen und Sex und Liebe und Körpertypen und Anziehungskraft und all das angeht, sind die Menschen, die es wirklich wert sind, geliebt zu werden, mit ihnen zusammen zu sein und mit ihnen zu schlafen, weitaus entgegenkommender, als du es ihnen zugestehst.

Nie hat es eine Geschichte über eine große, wahre Liebe gegeben, die nur deshalb zustande kam, weil sich jemand für die makellosen Bauchmuskeln eines anderen begeisterte. Solange du nach Bestätigung von jemandem suchst, der sie dir niemals geben wird, enthältst du dich selbst jemandem vor, der dich so oder so lieben wird.

> 5 Eigentlich solltest du dich für dein jüngeres Ich schämen.

Das ist ein Ausdruck des Fortschritts. (Das heißt aber nicht, dass du dich auch in Zukunft noch schämen musst.) Gut, denn es bedeutet, dass

du in der Lage bist, dich rückblickend zu fragen: »Wie konnte ich jemals an diesem Punkt sein?«, und damit zu erkennen gibst, dass du nicht mehr dort bist. Ich hoffe, dass es nie so weit kommt, dass du auf dein jüngeres Ich zurückblickst und denkst: »Wahnsinn, da hatte ich ja alles im Griff!« Das bedeutet, dass du aufgehört hast, zu wachsen. (Und das wiederum würde bedeuten, dass du aufgehört hast, zu leben.)

---

6 Es gibt übergreifende Probleme und die dazugehörigen Symptome, die immer wieder auftauchen.

Viele verbringen ihr ganzes Leben damit, sich nur mit Letzteren zu befassen. Ein Beispiel: Abnehmen ist keine Lösung für dein problembehaftetes Körperbild. Egal, wie sehr du dir selbst einredest, dass du das Richtige tust. Du tust etwas, um dich deiner Vorstellung davon anzupassen, was »richtig« ist, anstatt zu erkennen, dass deine seelische Stabilität bei echter Körperliebe nicht davon abhängt, ob du einen Kurs verpasst oder ein Stück Pizza isst. Es geht darum, die Ursachen deiner Handlungen zu beurteilen, nicht darum, wie sie an der Oberfläche wirken. Damit will ich nicht behaupten, dass es einfach ist oder Spaß macht, sich mit den Ursachen auseinanderzusetzen – sondern dass du es irgendwann tun musst. Entweder du tust es jetzt, oder du wirst später dazu gezwungen.

---

7 Es gibt keine Angst, keine Sorge, keine Bedenken, keine Paranoia und keine Unsicherheit, die nicht schon unzählige andere Menschen empfunden haben.

Das Problem mit dem Selbsthass ist, dass er naturgemäß isoliert. Er macht dich zum »Andersartigen« und alle anderen zu den »krittelnden Normalos«. Dabei gibt es im Allgemeinen (und mit einigen logischen Ausnahmen) nichts, was du jemals getan hast, das nicht schon zuvor getan wurde – irgendwie, irgendwo, irgendwann. Das mag für dein Ego ein wenig entmutigend sein, aber trage es mit Fassung. Die Geschichte der menschlichen Existenz ist universell. Einzig die Isolation und der Gedanke, wir seien die Einzigen, die sie erleben, verstärken das Element des Leidens. (Witzig, wie das so läuft, oder?)

> 8 Die meiste Zeit über geht es dir eigentlich nur darum, wie du von einem oder (vielleicht zwei) Menschen wahrgenommen wirst.

Diese Menschen sind oft auch diejenigen, von denen wir uns irgendwie nicht akzeptiert fühlen. Wir versuchen, etwas zu beweisen. Wir befürchten, dass uns jemand auf wenig schmeichelhafte Weise sieht und das an sie zurückmeldet. Das sind in der Regel Beinahebeziehungen, missbilligende Eltern, bestimmte Personen, die wir seit Jahren beeindrucken wollen. Es ist uns nicht möglich, unser Leben um mehr als ein paar Menschen gleichzeitig einzurichten, auch wenn es so aussieht, als würden wir uns um »die Leute« als Ganzes sorgen. Wenn du diesen Sorgen jedes Mal ein Gesicht gibst, wirst du feststellen, dass es sich bei der gesichtslosen Menschenmenge in Wirklichkeit nur um ein oder zwei Personen handelt, die dir überaus vertraut sind.

9 Niemand denkt in gleichem Maße an dich, wie du an dich selbst denkst.

Bei einem Großteil unserer inneren Zwiegespräche geht es darum, Angst und Panik darüber zu unterdrücken, wie wir zu einem bestimmten Zeitpunkt wahrgenommen werden. Nur selten erkennen wir, dass der entscheidende Faktor dabei ist, dass wir uns die Köpfe anderer Menschen zerbrechen. Dabei stellen wir lediglich Vorhersagen und Annahmen auf, die maßgeblich, wenn nicht sogar vollständig, von unseren eigenen Annahmen über uns selbst beeinflusst sind. Um es kurz zu machen: Alle anderen machen sich genauso viele Gedanken über sich selbst wie du.

10 Es steht zu viel auf dem Spiel …

… um Zeit damit zu verschwenden, sich um vergängliche und unwichtige Dinge zu sorgen, die dich letztlich nur von dem abhalten, was dir Freude bereitet.

11 Das Gefühl der Panik steht in direktem Zusammenhang mit dem Wunsch, sich so zu verändern, dass man dem Bild entspricht, das jemand anderes von einem hat.

Wenn es dir egal wäre, ob du anderen gefällst, wenn du nicht das Gefühl hättest, du müsstest gut drauf sein, damit andere sich wohlfühlen, würdest du dir darüber auch keine Sorgen machen. Dieses Gefühl der Panik und der Sorge darum, wie man dich wahrnimmt, hat unmittelbar, wenn auch nicht ausschließlich, mit dem Gefühl zu tun, sich verändern oder sich sonst wie beweisen zu müssen. Im Grunde bedeutet es, dass du Selbstwert und Lebenszweck und damit deine innere Stabilität ausgelagert hast. Solange das der Fall ist, können diese niemals echt sein.

> 12 Wenn du also über diese äußeren, oberflächlichen Dinge hinwegkommen willst, musst du deine Aufmerksamkeit auf Wichtigeres lenken.

Das ist die wahrhaftigste Lösung, das wirksamste Gegenmittel und Geheimnis aller Geheimnisse, wenn du dich von der Frage verabschieden willst, ob du mit dir selbst im Reinen bist oder nicht: Sorge dafür, dass es in deinem Leben etwas gibt, das relevanter ist als die Meinung anderer Menschen über dich. Wenn du glaubst, du hättest der Welt nur einen schönen Körper, einen ausgefallenen Lebensstil, viel Geld oder wohltuende Anerkennung zu bieten, dann gibst du nicht alles, was du tun kannst und solltest. Natürlich wirst du dir Sorgen machen. Alles ist sinnlos. Sobald du weißt, dass du mehr wert bist als das Bild, das andere von dir haben, sobald du aufrichtig glaubst, dass dein Leben wichtiger ist als du selbst, geraten die belanglosen Befindlichkeiten der anderen in Vergessenheit. Du wirst blind dafür,

weil du dich nur noch auf das Wesentliche konzentrierst: dich selbst und was du der Welt wirklich zu bieten hast.

73 10 Fragen, die du dir stellen solltest, *wenn du nicht weißt,* was als Nächstes *in deinem Leben dran ist*

1 Angenommen, du würdest das Leben deiner Träume führen, wie würde es morgen aussehen? Wenn du dir dieses Leben ausmalst, konzentriere dich auf den Alltag, nicht auf die *Elevator Speech* (»Ich bin dies, ich mache jenes …«). Wenn du das Leben deiner Träume führen würdest, was würdest du dann morgen tun? Inwieweit würde es sich von dem unterscheiden, was du jetzt tust? Was kannst du von dieser Vision morgen tatsächlich in Angriff nehmen?

2 Wenn es keine sozialen Medien gäbe, was würdest du anders machen? Würdest du dich anders kleiden, dich über deinen Wohnort ärgern, dir Gedanken darüber machen, wie deine Wohnung aussieht? Welche Entscheidungen würdest du treffen, wenn du nicht das Gefühl hättest, von der gesichtslosen Masse der Menschen hinter den Bildschirmen stillschweigend überwacht zu werden? Was wäre wichtig? Was würdest du tun? Wer wärst du dann?

3 Wenn niemand wüsste, was du mit dem Rest deines Lebens angefangen hast, was würdest du tun? Wie würdest du deine Zeit verbringen, wenn dein Leben nicht das Geringste mit Leistung zu tun hätte – wenn du außer der Tätigkeit an sich nichts davon hättest? Was würde dich anspornen?

4 Wenn du gestern gestorben wärst, was würdest du am meisten bedauern? Vergiss die Annahme, du würdest morgen sterben … Was, wenn du *bereits tot wärst?* Was würdest du am meisten bedauern? Was hättest du gerne anders gemacht, anders gesehen, wo anders reagiert?

5 Wenn du fünf Dinge wählen könntest, die dir am wichtigsten sind, welche wären das? Unabhängig davon, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, wird dein Leben im Wesentlichen von den wenigen Dingen geprägt, die dir am meisten am Herzen liegen. Wenn das nicht der Fall ist, kommt es dir bestenfalls unausgeglichen vor, schlimmstenfalls, als wäre es völlig aus dem Ruder gelaufen. Erfüllung bedeutet, im Einklang mit dem zu leben, was uns wirklich wichtig ist.

6 In welchen Bereichen deines Lebens verspürst du feine, unerklärliche »Stupser«? Was verschafft dir ein Gefühl von subtiler, unerklärlicher Freude? Was gefällt dir, auch wenn du nicht verstehst, warum? Achte auf solche Kleinigkeiten. Das ist echt. Dein Verstand reagiert auf

das, was du zu mögen glaubst, deine Emotionen auf das, was dir tatsächlich gefällt.

7 Wenn du wüsstest, dass niemand über dich urteilen würde, was würdest du dann mit deiner Zeit anfangen? Wenn du für deine Arbeit, für dein Leben und für deine Entscheidungen nur gelobt werden würdest – welche würdest du treffen? Was würdest du tun?

8 Womit hast du im Moment am meisten zu kämpfen? Seltsamerweise signalisieren dir die Dinge, die dich am meisten bedrücken, wohin du dich als Nächstes bewegen musst. Wenn dein größtes Problem darin besteht, keine Liebesbeziehung zu haben, wird in der nächsten Phase deines Lebens zumindest ein Versuch in diese Richtung auf der Tagesordnung stehen müssen. Die Themen, mit denen du im Moment am meisten zu kämpfen hast, verraten dir, was du wirklich willst und in welche Richtung du gehen solltest.

9 Was hast du in diesem Moment bereits erreicht? Das Mantra einer jeden größeren Lebensveränderung sollte immer lauten: »Fange dort an, wo du bist, nutze, was du hast, tue, was du kannst.« Anders kommst du nicht weiter.

10 Wenn du den morgigen Tag für den Rest deines Lebens immer wieder erleben müsstest, was würdest du tun? Oder anders ausgedrückt: Wenn du jeden Tag für

den Rest deines Lebens so leben müsstest wie heute, wo stündest du dann? Was würdest du erreicht haben? Hättest du Erfolg bei der Arbeit? Hättest du dir Zeit für die Menschen genommen, die du liebst? Hättest du ein Buch geschrieben, Musik gemacht, oder wärst du vernünftig mit deinem Geld umgegangen? Würdest du dich so kleiden, wie es dir entspricht, den Sonnenaufgang genießen und dich so ernähren, dass du langfristig gesund bleibst? Diese Tage machen dein Leben aus. Nicht deine Vorstellung von diesen Tagen. Deine Gewohnheiten summieren sich und werden zur Gewohnheit. Nichts öffnet dir so schnell die Augen wie die Vorstellung, dass du nie aus diesen Gewohnheiten herauswachsen wirst.

74 Loslassen gibt's nicht – *man kann nur akzeptieren,* dass etwas bereits fort ist

Alle Dinge sind gut.

Alle Dinge sind letztlich dazu bestimmt, uns zu dienen. Alle Dinge sind gut.

Ich weiß, was du jetzt denkst. Was zum Teufel soll das denn? Klingt wie noch so ein dämlicher Kalenderspruch, den sie mir als eine Wahrheit verkaufen wollen, obwohl er unmöglich wahr sein kann.

Aber was macht etwas »schlecht«? Die Entscheidung, die wir getroffen haben (oder auf die wir konditioniert wurden), dass etwas »nicht in Ordnung« ist. Warum ist ein Gefühl »schlecht«? Wir haben viele Gefühle – warum sind manche gut und manche schlecht? Manche zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, und manche, wie, wann und wo wir uns neu orientieren müssen. Warum ist Ersteres besser als Letzteres? Ist Letzteres nicht sogar wichtiger?

Gefühle werden dadurch schlecht, dass wir sie bekämpfen.

Wenn wir sie bekämpfen, anstatt auf uns selbst zu hören, anstatt zuzulassen, dass die Gefühle in uns hochkommen, auch wenn sie nicht unbedingt angenehm sind – dann werden die Dinge, die uns dienen und uns zeigen sollen, welche Teile von uns geheilt werden müssen oder wo wir eine neue Richtung einschlagen sollten, »schlecht«.

Im Großen und Ganzen sind »gut« und »schlecht« Zuschreibungen,

und zwar subjektive. In Bezug auf eine Person, eine Familie, eine Kultur, ein Land, eine Nation, eine Ethnie usw. Was für den einen richtig ist, ist für den anderen falsch; was für den einen gut ist, ist für den anderen tragisch. Nicht überall auf der Welt wird Geschichte auf dieselbe Weise gelehrt. Sobald du erkennst, dass du den Begriff »gut« in deinem Leben selbst definieren kannst, kannst du dich frei schwimmen. Denn alles – selbst das Schwierigste – ist unter Umständen auch gut: dann nämlich, wenn wir erkennen, warum es da ist und was es uns zeigen soll.

Es kommt überaus selten vor, dass man jemanden bedingungslos liebt. Die Voraussetzung für die Liebe ist eigentlich, jemanden zu finden, der eine Reihe vorgefasster Bedingungen erfüllt. Wenn das Objekt unserer Zuneigung diese Bedingungen nicht mehr erwartungsgemäß erfüllt, geraten unsere Gefühle ins Wanken. Deshalb sind gerade die innigsten Beziehungen am schwierigsten: Da erfüllt jemand deine Vorstellung von dem, was du wolltest und brauchtest. Sobald er das jedoch nicht mehr tut, fühlst du dich vor den Kopf gestoßen. Du machst nicht das, was du meiner Meinung nach machen solltest; wie konntest du mir das bloß antun?!

So liebt man nicht. Um diese Art halbherziger Liebe zu überwinden, müssen wir verstehen, dass viele Streit- und Trennungsgründe nichts damit zu tun haben, ob wir jemanden als Wesen, als Person, als Teil unseres Lebens lieben oder nicht, sondern damit, ob wir das gutheißen, was er für uns tut oder eben nicht.

In dieser Hinsicht sind wir pingelig. Wir behaupten, wir wünschen uns bedingungslose Liebe und Glück, verhalten uns aber nicht so, als würden wir das wirklich wollen. Wenn wir jemanden oder etwas gewinnen, erwarten wir Liebe und Glück. Und warum? Um die Verantwortung abzugeben, sich für das Glück zu entscheiden, auf das

Glück hin- und letztendlich auch daran zu arbeiten.

Der erste Schritt zur Wiedererlangung deiner Kontrollüberzeugung, deiner Verkörperung deines Ichs, besteht darin, dass du alles zulässt. Liebe, Verlust, Ebbe und Flut zulässt. Hege keine Absichten; sei einfach da. Wie schnell verblassen selbst unsere schlimmsten Sorgen, wenn wir uns darauf konzentrieren?

Im Tao heißt es, dass Weichheit gleichbedeutend mit Leben ist. Körper werden im Tod steif. Bäume, die erstarren, werden abgeholzt. Härte ist also der Tod, Weichheit Leben.

Wenn unsere Herzen verhärten, also Teile von uns blockiert und voller ungefilterter Emotionen sind, müssen sie brechen. Bäume werden gefällt, Körper verrotten. Härte hält nicht lange.

Das Gehirn verfügt über einen Mechanismus, bei dem es sich auf den stärksten Schmerz konzentriert und alle anderen ausblendet. Es beschäftigt sich mit dem Schlimmsten und zwingt uns zur Konfrontation damit. Und auch wenn es sich so anfühlt, als würden wir alle anderen Schmerzen ausblenden, indem wir uns auf den einen konzentrieren, ist das doch nicht der Fall. Wir entwickeln uns lediglich weiter in Richtung Offenheit.

Loslassen gibt es nicht, man kann nur akzeptieren, dass etwas bereits fort ist. Man verliert sich im Labyrinth der scheinbaren Kontrolle und findet sogar, wenn es unangenehm wird, Freude am Chaos. Ist ja nicht für immer. Es hat nur Bestand, solange wir daran festhalten. Solange wir kämpfen. Solange wir kontrollieren. Solange wir nicht akzeptieren, was bereits fort ist.

75 Das Leben ist ein Geschichtenband, *kein Roman*

Die Person, die du einmal warst, muss nicht auf die abfärben, die du einmal sein wirst.

Oftmals behindern wir uns selbst, indem wir unsere Vergangenheit mit dem verknüpfen, was wir glauben, werden zu müssen. Wir können keine Zukunftspläne schmieden, ohne zu überlegen, was für die Person sinnvoll wäre, die wir einmal waren.

Das erkannte ich, als ich bei mir selbst und bei Menschen im Allgemeinen drei Gewohnheiten beobachtete und miteinander in Verbindung brachte.

Erstens: Wir schaffen Probleme, wo keine sind. Als ob wir etwas überwinden müssten, damit unser Leben einen Sinn hat. Wir müssen uns bewusst für das Glück entscheiden, weil wir sonst die Realität erschaffen würden, von der wir unbewusst annehmen, dass wir sie verdienen. Nicht, weil wir davon ausgehen, wir verdienten das wirklich, sondern weil wir irgendwann von anderen Menschen (und unseren eigenen Ansichten) zu der Auffassung gebracht wurden, wir seien nur so gut, wie uns andere bewerten.

Zweitens: Wir vermeiden allzu vollkommene Dinge. Falls sie doch perfekt sind, zerstören wir sie, entweder im Kopf oder auf andere Weise.

Drittens: In Gedanken formulieren wir Zusammenfassungen. Bei jeder Entscheidung (egal wofür) überlegen wir uns, wie sie sich wohl

anhören wird. »Diese Stelle trat sie mit 20 gleich nach ihrem Abschluss an …« oder so ähnlich. Als ob unsere Entscheidungen nur dann akzeptabel wären, wenn sie sich richtig anhören und wenn sie auch noch Jahre später gut klingen, und zwar unabhängig davon, ob sie zu unserer gegenwärtigen Persönlichkeit passen oder nicht.

Aber die Zusammenfassungen, auf die wir so viel Zeit verwenden, beziehen sich auf Persönlichkeiten, die wir längst nicht mehr sind. Nicht immer kann man eine Grenze ziehen zwischen dem, was war, was ist und was in Zukunft sein soll.

Man kann das Nebeneinanderbestehen verschiedener Wahrheiten nicht immer nachvollziehen, nur darauf vertrauen, dass beide ihre Berechtigung haben. Und du darfst dem Guten nicht aus dem Weg gehen, nur weil das Persönlichkeitsbild, das du für dich selbst entworfen hast, nicht glaubt, dass es verdient, was du hast.

Wenn wir ausweichen – wenn wir flüchten –, deckeln wir unser Glück. Die Geschichte deines Lebens ist nicht dazu bestimmt, auf nostalgische Art und Weise abzulaufen. Das Leben ist keine sepiafarbene Rückblende. Das Leben ist bunt und abwechslungsreich und real und unvorhersehbar. Unberechenbar. Es hat keine andere Handlung als die, die wir im Hier und Jetzt leben. Wir sind uns gar nicht bewusst, wie oft wir bei der Wahl unserer gegenwärtigen Erfahrungen auf alte Überzeugungen über uns selbst zurückgreifen, die wir unbewusst noch immer haben. Denn was wir von uns selbst denken, überträgt sich auf das, was wir von uns zulassen. Was wir zulassen, erleben wir, und was wir erleben, macht unser Leben als Ganzes aus. Ein Ganzes, das ein Buch voller Geschichten ist, die nicht nahtlos ineinander überzugehen brauchen. Die nicht auf dieselbe Weise erzählt werden müssen. Die so kurz oder lang oder zeitversetzt oder verwirrend oder spannend sein können, wie du willst.

Es geht darum, dass *du* kontrollierst, wie es weitergeht – allerdings muss die wiederkehrende innere Erzählung, die kleine Stimme, die dir die Geschichte deines Lebens erzählt, die alten Kapitel loslassen, damit die neuen auch tatsächlich geschrieben werden können.

76 Alltägliche Anzeichen *für einen allgemeinen* Bewusstseinswandel

Eine gesellschaftliche Theorie besagt, dass die Entwicklung der Menschheit nicht linear, sondern in Zyklen verläuft. Zivilisationen entwickeln sich und gehen wieder unter; mit jedem Zyklus erreicht die kollektive Intelligenz einen neuen Höchststand. Ein kurzer Blick in die Geschichte und ein allgemeines Naturverständnis legen nahe, dass dies logisch ist: Wir entwickeln uns auf spektakuläre Weise, und dann kommt es zur Katastrophe.

Diese Katastrophe ereignet sich allerdings nicht aus heiterem Himmel. Nach einer alten Überzeugung unterliegt die Erde ihrer Position auf der Bahn der Tagundnachtgleiche. Jedes Mal, wenn sie den Punkt erreicht, der dem Zentrum des Universums am nächsten ist – wo die Energiekonzentration am höchsten ist –, kommen wir dem Erwachen ein Stück näher. Derzeit befinden wir uns im Aufschwung.

Unabhängig von der Mythologie geschieht derzeit etwas Interessantes auf der Welt. Unser kollektives Bewusstsein erweitert sich. Wir nehmen (im Guten wie im Schlechten) bewusster wahr, was vor sich geht, wir streben danach, uns selbst zu verstehen, wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen und unser Leben so zu gestalten, dass es unseren Werten entspricht und nicht dem, wozu wir genötigt werden. Egal, was die Ursache ist, hier sind einige alltägliche Auswirkungen:

1 Die Menschen beginnen, ihre Macht zu erkennen. Selbstermächtigung, Individualität und Autonomie gelten als grundlegende Voraussetzungen für ein erfülltes Leben.

2 Positive Psychologie, emotionale Intelligenz, Persönlichkeitsanalysen und andere Konzepte zur Selbsterkenntnis werden immer beliebter. Die positive Psychologie hat in den letzten 15 Jahren eine Blütezeit in den Medien erlebt. Ob *The Big Five* (also das Fünf-Faktoren-Modell), Myers-Briggs, Astrologie, das Enneagramm oder Ähnliches – wir hungern nach Selbsterkenntnis, und in solchen Formen zeigt sich das.

3 Fragen der sozialen Gerechtigkeit machen Schlagzeilen wie nie zuvor. Wer nicht alle Lebewesen als gleichwertig ansieht, gilt als ignorant. Sicherlich ist es nicht das erste Mal in der Geschichte, dass wir uns von unterdrückerischen Konstrukten befreien wollen, aber dank der Technologie ist es das erste Mal, dass wir unter gesunden sozialen »Normen« solche verstehen, die auf Gleichberechtigung und Akzeptanz beruhen.

4 Yoga und Meditation sind im Westen zu gängigen Praktiken geworden. Während diese Dinge noch vor wenigen Jahrzehnten als fremdartig angesehen worden wären, gibt es heute fast überall Yogakurse. Zudem zeigt die Forschung, dass Meditation tatsächlich das Gehirn verändert.

5 »Allgemeinwissen« breitet sich in einem vor dem Internetzeitalter nicht gekannten Tempo aus. Während wir früher nur so viel wussten, wie wir uns merken konnten, sind wir heute in der Lage, praktisch alles zu recherchieren. Dank der Massenmedien konsumieren wir Artikel und Ideen im Rekordtempo. Wir lernen auf eine völlig neue Art und Weise, und zwar schneller als je zuvor.

6 Das Interesse an Bio-Lebensmitteln und homöopathischen Heilmitteln ist neu entfacht. Auf einmal interessiert man sich für gentechnisch veränderte Organismen, Antibiotika und die vielen anderen Chemikalien, mit denen unsere Lebensmittel versetzt sind.

7 Jeder kann gehört werden. Während in der Vergangenheit die einzigen über die Medien verbreiteten Botschaften von einigen wenigen »Torwächtern« zusammengestellt wurden, kann sich heute jeder zu Wort melden und seine Sichtweise darlegen. Im Guten wie im Schlechten kann jeder mitteilen, was er denkt. So anstrengend das bisweilen auch sein mag, ist es doch unerlässlich, um zu erkennen, wo wir als Kollektiv stehen.

8 Viele Menschen stellen das System infrage und lernen, für sich selbst zu denken. Manche Gespräche sind konstruktiver als andere, aber wir stellen mehr Theorien

auf, als Dinge als gegeben hinzunehmen. Die Skepsis bezüglich großer gesellschaftlicher Strukturen wächst, und das aus gutem Grund.

9 Menschen gehen Beziehungen mit Menschen ein, die zu ihnen passen, nicht aufgrund von Verpflichtungen. Die Zeiten, in denen man geheiratet und Kinder bekommen hat, weil man es »sollte«, sind vorbei. Inzwischen wünschen wir uns miteinander harmonierende Lebenspartner, wohlüberlegte Elternschaft und glückliche Familienstrukturen auch jenseits der traditionellen Kernfamilie.

10 Wir sprechen öffentlich und ehrlich über Themen, die zuvor ignoriert wurden – Depressionen, sexueller Missbrauch und so weiter. Allmählich überwinden wir das mit psychischen Erkrankungen und Missbrauch verbundene Schamgefühl und Stigma und entwickeln mehr Verständnis für diejenigen, die Hilfe brauchen, indem wir miteinander sprechen, in Beziehung treten, voneinander lernen und gemeinsam mit den Betroffenen gesund werden.

11 Das Beschäftigungsmodell in seiner jetzigen Form haben wir gründlich satt. Wir erkennen, dass es kein gutes Leben ist, wenn man sich zu Tode schuftet, begreifen aber auch, dass wir für unser Überleben im Prinzip vom Kapitalismus versklavt sind. Die Themen Teilzeitarbeit, Selbstständigkeit und Work-Life-Balance

werden zwar immer mehr diskutiert, aber die übergeordnete Struktur bleibt bestehen.

12 Die Menschen werden immer intuitiver. Sie werden einfühlsamer, neugieriger, informierter und toleranter gegenüber jenen, die anders sind als sie.

13 Wir bemerken das Ungleichgewicht bezüglich der weiblichen Energie. Wir erkennen, wie vorsätzlich die Weiblichkeit in der Gesellschaft unterdrückt wurde und wie drastisch sich das gestörte Gleichgewicht auf alle Aspekte des Lebens (und der Gesellschaft) auswirkt.

14 Wir brechen aus der Binarität der Geschlechter aus. Wir definieren uns nicht mehr nur über das, was wir zu sein scheinen – es wird immer akzeptabler, herauszufinden, wer du wirklich bist, anstatt nur zu akzeptieren, wer du äußerlich zu sein scheinst.

15 Wir machen uns immer mehr Gedanken über unseren Einfluss auf das Weltklima. Wir behandeln die Erde wie eine Sache, nicht wie ein lebendiges Wesen.

16 Wir befassen uns mit den Auswirkungen lange unterdrückter Emotionen. Wahrscheinlich warst du in den letzten fünf Jahren mit jemandem befreundet oder verwandt, der radikale Veränderungen in seinem Leben und in seiner Person durchgemacht hat – womöglich ging es dir sogar selbst so! Wir haben schwierige Zeiten nicht

einfach überstanden – wir haben sie durchlebt und sind uns über etwas Tieferes klar geworden .

77 Warum legen wir *so viel Wert* auf unser Leiden?

Leiden ist ein notwendiges Übel.

Aber es ist nicht deshalb unvermeidlich, weil wir es naturgemäß im Laufe der Zeit bewältigen müssen. Wir nehmen keine passive Rolle darin ein. Leiden ist das Ergebnis mangelnden persönlichen Wachstums; es ist ein Katalysator, der uns signalisiert, dass noch mehr getan werden muss. Das heißt, wir haben es selbst in der Hand. Wir kultivieren und erleben das Leiden, weil wir es zulassen. Wir gestatten den nicht verheilten Teilen unserer Persönlichkeit, alles andere zu kontrollieren. Wenn wir uns dessen – und der Tatsache, dass der Ursprung des Leidens und somit die Abhilfe außerhalb liegen – nicht bewusst werden, glauben wir irgendwann, dass wir es verdient haben.

Wir alle erinnern uns an Fälle, in denen wir einen ansonsten gelungenen Tag unnötigerweise mit einem Anfall von Sorge und unbegründeter Paranoia verdorben haben. Beinahe notgedrungen zwingen wir uns zur Panik. Wenn nichts da ist, fülle es – mit etwas, das wir verdient haben.

Aber woher stammt diese Annahme? Das hat meist viel mit verdrängten Gefühlen zu tun. Wir stauen Gefühle an, die wir nicht akzeptieren oder verarbeiten können. Sie werden zum Fundament unserer Glaubenssätze bezüglich unserer Person. Solange wir uns an eine Vorstellung davon klammern, was »falsch« ist, und dann zulassen, dass wir dadurch gesteuert werden (wenn ein Freund wütend austeilt,

ist das eine äußere Projektion dessen, womit er zu kämpfen hat; eine misslungene Gelegenheit weicht normalerweise einer besseren), werden wir von der Vorstellung gesteuert, dass wir nicht gut genug sind. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass wir uns das selbst antun.

Die Denkstrukturen, die wir durch äußere Umstände aufgebaut haben, halten uns gefangen, weil wir nicht erkannt haben, dass wir sie auflösen können. Sobald wir uns in einer Situation befinden, die eine dieser Erinnerungen wachruft und ein unverarbeitetes, ungelöstes Problem anspricht, halten wir nicht inne, um es objektiv zu betrachten, sondern wenden uns gegen den Umstand, der das Problem verschlimmert hat.

Unser Schmerz darf unseren inneren Dialog nicht diktieren, und wir dürfen uns nicht von zwanghaften, unwillkürlichen Gedanken leiten lassen. Immer wenn wir das tun, dulden wir, dass diese Emotion unser Bewusstsein unterwandert und zu unserer aktuellen Erfahrung wird. Wir projizieren das, was war, auf das, was ist.

Hier muss eine gewisse Disidentifikation stattfinden. Die Erkenntnis, dass das Erlebte nichts mit dem zu tun hat, was gerade geschieht, sondern nur eine subjektive, vorübergehende Projektion dessen ist, was man gegenwärtig glaubt – in diesem Fall, dass man leiden sollte. Ironischerweise ist das Gegenteil von Schmerz aber nicht Freude, sondern Akzeptanz. Wer sich wehrt, gießt nur noch mehr Öl ins Feuer. Es wirft einen zurück in die Situation, in der man sich befand, als man den Schmerz verdrängte. Es löst die Struktur nicht auf, sondern stärkt sie. Indem man dagegen ankämpft, lässt man es zu.

Wir können nur schwer glauben, dass wir Glück verdienen. Deshalb setzen wir ständig alles daran, Schmerz anzuziehen und zu verursachen. Dieser Zwiespalt ist ganz natürlich und menschlich, aber es gibt gute Gründe, ihn zu überwinden. Wenn du weiter an der

Überzeugung festhalten willst, dies sei unmöglich, wirst du nur weiter darunter leiden. Wenn du dieses Leiden weiterhin als etwas bewerten willst, das dich menschlicher macht, dann soll es so sein. Doch in Wirklichkeit macht nicht die Zerstörung uns menschlich, sondern die Wiederherstellung unser selbst.

Wie schon Mark Aurel gesagt hat: »Entscheide dich, nicht verletzt zu werden, und du wirst dich nicht verletzt fühlen. Fühl dich nicht verletzt – und du wurdest es auch nicht.«

78 *Was man* in der Einsamkeit *findet*

Einsamkeit ist bloß eine Idee.

Sie beinhaltet den Gedanken, dass man stets von seinem Umfeld abgekoppelt ist. Einsamkeit entsteht, wenn man auf Interaktion angewiesen ist, um sich selbst zu verstehen und mit sich selbst in Einklang zu stehen.

Es geht bei der Interaktion nämlich weniger darum, wie andere Menschen dich behandeln, sondern vielmehr darum, wie du dich selbst daraufhin wahrnimmst. Entscheidend ist nicht, wie viele Menschen um uns herum sind oder uns Zuneigung schenken, sondern was uns diese Zuneigung bedeutet und wie sie unsere Einstellung zu unserer aktuellen Beschäftigung oder unserem Anliegen verändert. Gemeinschaft erscheint zunächst wie die Bekräftigung des Einsseins und der Verbundenheit, doch dahinter verbirgt sich auch die Annahme, dass man nicht nur auf die Anwesenheit eines anderen Menschen angewiesen ist, sondern auch auf dessen Zustimmung, seine Akzeptanz.

Man kann sich in einem überfüllten Raum total einsam fühlen und in völliger Einsamkeit große Verbundenheit empfinden.

Wir können überhaupt nur in dem Maße »einsam« sein, in dem wir eigenständige Wesen beziehungsweise uns dessen bewusst sind, dass wir eigenständige Wesen sind. Kurz gesagt: Du bist nur so einsam, wie du denkst.

Sich von der Vorstellung zu lösen, dass Alleinsein gleichbedeutend mit Einsamkeit ist, ist vor allem deshalb wichtig, weil diese Art heiligen Müßiggangs etwas phänomenal Fremdartiges und

Ungreifbares an sich hat. Dann hört man auf, zu arbeiten, und beginnt, zu sein. Dann hört man auf, sich über die Rollen zu definieren, die man gegenüber anderen Menschen – und sich selbst – spielt. Und sieht sich nicht mehr im Kontext einer Gesellschaft. Hört auf, sich selbst mithilfe von Vergleichen zu beurteilen. Dann beginnt man, seine Denkweise von dem zu lösen, was für andere akzeptabel wäre. Man hört sich nicht nur selbst reden, sondern erkennt, dass man eine Person ist, die einen Verstand wahrnimmt.

Und man beginnt, mit sich selbst auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die so viel tiefer, nachvollziehbarer und verständlicher ist, als es die Sprache jemals zulassen kann. Wie auch Huxley einmal schrieb: »Denn trotz unserer Sprachfähigkeit, trotz aller Intelligenz, Intuition und Sympathie, können wir nie einem anderen etwas wahrhaft mitteilen. Die wesentliche Substanz jedes Gedankens, jedes Gefühls bleibt unkommunizierbar, eingeschlossen in die undurchdringliche Stahlkammer der einzelnen Seele und des einzelnen Leibes. Unsere Existenz ist eine Verurteilung zu lebenslänglicher Einzelhaft.« [19]

Allerdings ist das nichts Schlechtes.

Es zeigt dir, wer du bist, weil du anderen gegenüber nicht mehr jemand anderes bist. Du bist nur noch für dich selbst. Du hörst auf, dich einer Norm entsprechend zu verhalten, und fängst an, um des Überlebens willen zu handeln, um lebendig zu sein, um menschlich zu sein. Du ahnst gar nicht, wie viel von deinem täglichen Leben, wie viele deiner alltäglichen Handlungen einzig und allein dem Zweck dienen, »akzeptabel« für dein Umfeld zu sein, und wie sehr diese Handlungen dich von dir selbst entfremden können.

Die wichtigste Übung überhaupt ist die Einsamkeit. Sie erdet dich in dem, was ist, und ermöglicht die Flucht aus dem, was deiner Meinung

nach sein sollte. Genau deshalb ist sie gleichermaßen aufwühlend und befreiend: Sie lässt dich in Ruhe, damit du wahrnimmst, wer du bist und was du tust. Und was noch wichtiger ist: Sie lässt dich in Ruhe, damit du erkennst, was das Wesen des Menschseins wirklich ausmacht, das Gute, das Schlechte, das geradezu Seltsame und Hässliche. Es bleibt dir nichts anderes übrig, als über das große Ganze nachzudenken, über die zugrunde liegenden Gedankengänge, darüber, wie die Dinge sind.

Wir sehen das Ganze nur dann klar, wenn wir uns von ihm entfernen.

[19] Huxley, Aldous. *Essays: Alle drei Bände in einem eBook: Streifzüge, Form in der Zeit, Seele und Gesellschaft.* Piper Edition, München 2018.

79 Wie man eine Generation erzieht, *die keine Angst* vor der Angst hat

Die meisten Menschen glauben gar nicht, dass sie ihre Gefühle zwanghaft kontrollieren, weil sie nicht bewusst über ihre Gefühle nachdenken. Stattdessen denken sie über alles Mögliche nach, was »passen« muss, um überhaupt nicht fühlen zu müssen.

Sie stellen sich ihre schlimmsten Albträume vor. Sie machen sich unablässig Gedanken darüber, wie viel Geld sie verdienen müssen, um »erfolgreich« zu sein, wie viel sie zu sich nehmen dürfen, um ihre Figur zu halten, und darüber, wie andere Menschen auf sie reagieren, damit sie möglichst sympathisch rüberkommen. Sie denken über ihren Social-Media-Auftritt nach, darüber, ob etwas für sie »stimmig« ist oder nicht, wie schön ihr Haus aussieht.

Mithilfe von Angst zwingen sie sich selbst zu »gutem« Verhalten.

Wir betrachten diese Dinge nicht als emotionale Kontrolle, weil es sich um die physischen oder mentalen Teile unseres Lebens handelt. Dabei kontrollieren wir nicht die physischen Dinge in unserem Leben, wenn wir unsere Emotionen nicht kontrollieren können, sondern wir kontrollieren die physischen Dinge, um unsere Emotionen zu beherrschen. Wir glauben, wir kämen um Liebeskummer herum, wenn wir einen »Seelenverwandten« finden, wir würden respektiert, wenn wir attraktiv sind, und wären uns selbst immer wohlgesonnen, wenn andere Menschen freundlich von uns denken.

Wie jeder bestätigen kann, der mit gesteigerten oder irrationalen

Emotionen zu kämpfen hat, ist die Wurzel von Angst und Panik in den meisten Fällen die Furcht vor Angst und Panik.

Wir verleugnen unsere Gefühle nicht, indem wir uns weigern, sie zu empfinden, sondern indem wir versuchen, sie mit anderen Mitteln zu vermeiden. Wenn wir besessen davon sind, Ergebnisse zu kontrollieren, Risiken zu verringern und sicherzustellen, dass wir nichts »Schlimmes« erleben, dann leben wir kein erfülltes Leben. Wir sind ein fragmentiertes Ich, das nur die Teile zum Ausdruck bringt, mit denen wir uns im Moment wohlfühlen.

Diese emotionale Distanzierung beginnt bereits im Kindesalter und ist das Ergebnis der Bestrafung für »schlechte« Gefühle. Kinder wissen nicht, wie man Emotionen reguliert. Sie verstehen sie nicht, und so wie sie nicht verstehen, wie ihr Körper funktioniert oder was Tischmanieren sind oder respektvoller Umgang miteinander, muss man es ihnen beibringen. Doch das geschieht sehr oft nicht.

Stattdessen wird den Kindern beigebracht, dass unangemessenes Verhalten bestraft wird, und so beginnt der Kreislauf der Unterdrückung. Sie lernen, dass ihre Eltern sie umso mehr lieben, je »braver« sie sind, und unterdrücken die Teile von sich, die sie für inakzeptabel halten.

Ihre Reaktion bezieht sich auf das Gefühl, nicht hinreichend geliebt zu werden. Naturgemäß streben sie nach der Liebe ihrer Eltern. Wenn ihnen diese nicht selbstverständlich zuteilwird, werden sie versuchen, das Bild, das die Eltern von ihnen haben, so zu beeinflussen, dass Liebe entsteht. Bedauerlicherweise entfremden sie sich bei diesem Prozess von einem wichtigen Teil ihrer selbst.

Und auf diese Weise entwickeln sie sich zu panischen, kritischen und ängstlichen Erwachsenen, die nicht imstande sind, Beziehungen zu führen. Auf diese Weise lernen sie, dass es unerlässlich ist, alles um

sich herum zu kontrollieren – wenn ein Gefühl nicht getriggert wird, brauchen sie sich auch nicht damit auseinanderzusetzen.

Um Erwachsene heranzuziehen, die nicht mit Ängsten zu kämpfen haben, müssen wir Erwachsene sein, die Ängste akzeptieren. Wir müssen die Stimme der Vernunft sein, die den Heranwachsenden bislang fehlt. Die Stimmen, die sie von uns hören – insbesondere in ihren ängstlichsten und verletzlichsten Momenten –, werden irgendwann die Stimmen in ihrem Kopf sein. Um Erwachsene großzuziehen, die nicht mit Ängsten zu kämpfen haben, müssen wir Erwachsene sein, die liebevoll, freundlich und vorurteilsfrei sind. Kinder tun nicht, was wir ihnen sagen; sie tun, was wir ihnen vorleben. Wenn wir wollen, dass die Welt sich ändert, müssen wir uns selbst ändern. Wenn wir sie zum Umgang mit ihren Gefühlen ermutigen wollen, müssen wir lernen, mit unseren zurechtzukommen.

Und gerade jetzt genießen wir das einzigartige Privileg, zu lernen, wie das geht. Wenn wir noch nicht über die emotionale Intelligenz für den Umgang mit Ängsten verfügen, haben wir die Möglichkeit, das Verständnis für diese Gefühle ganz bewusst zu entwickeln. Wir haben das Potenzial, unseren Kindern und deren Kindern und den Kindern danach das Geschenk der Selbsterkenntnis zu geben, aber das können wir nur, wenn wir es uns selbst zuerst schenken. (Wie immer, oder?)

80 Emotionale Intelligenz für Idioten: *Warum wir Schmerz brauchen*

Freude kann keinen Schmerz heilen. Dies ist einer der größten psychologischen Irrtümer, die es gibt. Freude kann Schmerz nicht heilen, weil Freude und Schmerz an den entgegengesetzten Polen desselben Spektrums liegen. Aus biologischer Sicht sind die Reaktionen auf Freude und Schmerz im selben Gehirnareal beheimatet. Die »Glücks-Chemikalie«, die uns Freude bereitet, ist auch an der Schmerzreaktion beteiligt. Alan Watts sagt, das sei der Preis, den wir für die Erweiterung unseres Bewusstseins zahlen. Vereinfacht gesagt: Wir können nicht für eine bestimmte Emotion besonders empfänglich sein und dann nicht auch die anderen in gleichem Maße erleben.

Kennst du die Redewendung, dass man die sonnigen Tage nicht zu schätzen wüsste, wenn es keine Regentage gäbe? In Wirklichkeit gäbe es die sonnigen Tage ohne Regentage gar nicht. Das nennt man Dualität. Wir leben in der Dualität. Wir existieren aufgrund der Dualität. Klingt wie ein Schlagwort, ist aber sehr wichtig. Unsere Körper existieren in der Dualität: Unsere Lungen, Herzen, Keimdrüsen – all das funktioniert, weil es eine gegensätzliche, gleiche Hälfte gibt. Gleiches gilt für die Natur: Sie bewahrt sich selbst durch einen Kreislauf aus Schöpfung und Zerstörung, genau wie das menschliche Leben. Es ist wichtig, zu verstehen, dass wir nicht von der Anatomie

des Universums losgelöst sind. Es gibt kein Gutes ohne Schlechtes, kein Hoch ohne Tief, kein Leben ohne Schmerz. Das Problem ist nicht das Vorhandensein von Schmerz. Es ist die Unfähigkeit, den Sinn des Schmerzes zu erkennen.

Wir glauben, dass »Glück« ein anhaltender Zustand des Wohlbefindens ist. Aufgrund dieser Überzeugung sind wir nicht glücklich. Glückliche Menschen fühlen sich nicht ständig »gut«. Sie sind vielmehr in der Lage, sich von ihren negativen Emotionen leiten zu lassen, anstatt von ihnen gelähmt zu werden.

Beim Glück geht es nicht um den Grad des Wohlbefindens, sondern um die Frage, warum man es empfindet. Ein sinnerfülltes Leben fühlt sich gut an, aber das gilt auch für ein auf Habgier und Egoismus aufgebautes Leben. Und doch ist das eine besser als das andere. Und warum? Habgier und Egoismus sind die wesentlichen Merkmale derjenigen, die den Schmerz durch ein Hochgefühl ausschalten wollen. Eine sinnerfüllte und zielgerichtete Arbeit oder Weltanschauung zeichnet Menschen aus, die ihren Schmerz akzeptiert und sich entschieden haben, mit ihm – nicht gegen ihn – zu arbeiten. Ersteres ist destruktiv und unbefriedigend. Letzteres ist schwieriger, lohnt sich aber.

Unser Schmerz dient uns. Er ist eine wesentliche, leitende Kraft. Das Leiden gedeiht, wenn wir nicht darauf hören. Stell dir vor, was passiert, wenn du deine Hand auf eine heiße Herdplatte legst. Du empfindest Schmerz, weil dein Körper dir signalisiert, dass du deine Hand wegnehmen sollst, bevor du sie dir verbrennst. Bei unserem Gefühlsleben verhält es sich nicht anders, abgesehen von der Tatsache, dass wir wissen, was geschieht, wenn wir die Hand auf dem Herd lassen. Aber wir verstehen noch nicht, wovor uns unser emotionaler

Schmerz bewahrt.

Wir betrachten den Schmerz als Gegensatz zu unserem Wohlbefinden und nicht als eine Schlüsselkomponente, um es zu erzeugen.

Zunächst einmal müssen wir verstehen, dass wir Schmerzen nicht von Natur aus vermeiden wollen. Tatsächlich wollen wir vieles gar nicht, was wir zu wollen glauben. (Einige der emotional leersten und unzufriedensten Menschen sind diejenigen, die wir dafür vergöttern, reich oder »erfolgreich« zu sein.)

Als Nächstes geht es darum, unser Bestreben, den Schmerz zu überwinden, in einen neutralen emotionalen pH-Bereich zu verschieben. Manche nennen das »die Grundlinie verschieben«. Normalerweise vermeiden wir es, unsere mentale/emotionale Empfänglichkeit zu verändern, weil wir dadurch die Möglichkeit aufgeben, ein äußeres »High« zu erreichen. Wir meinen, wir würden die Träume und Hoffnungen aufgeben, von denen wir annahmen, dass sie uns zu unglaublichen Gefühlen verhelfen würden. In Wirklichkeit geben wir aber lediglich die Illusion auf, dass diese Dinge uns dauerhaft glücklich machen, und zwar zugunsten einer veränderten Wahrnehmung, die dies tatsächlich tut.

Wir bezeichnen das ganz einfach als Frieden: wenn weder das Verlangen nach einem Hochgefühl vorhanden ist, noch ein Tief verdrängt wird. Wenn du deine Grundeinstellung von »Überleben« auf »Aufblühen« umgestellt und dich von den Ergebnissen gelöst hast, kannst du genießen, was jeder Tag bringt.

Wenn du erst einmal aus dem endlosen Hamsterrad der Jagd nach dem schwer greifbaren Glück ausgestiegen bist, erkennst du, dass du nie auf etwas Besseres zugelaufen bist, sondern nur versucht hast, dich selbst zu überholen. Außerdem wirst du erkennen, dass du dies nur durch den

Schmerz verstehen konntest. Dein Schmerz hat den Weg geebnet; er hat dich die ganze Zeit zu diesem Verständnis gelotst.

81 Jede Beziehung führt man *mit sich selbst*

Die Tatsache, dass der Mensch die einzige (bekannte) Spezies ist, die eine Beziehung mit sich selbst führt, ist an sich schon interessant, noch interessanter ist jedoch, dass der Mensch die einzige Spezies ist, die über andere Menschen eine Beziehung zu sich selbst unterhält.

Soll heißen: Unser Selbstverständnis wird weitgehend von unserer Auffassung der Meinung anderer bestimmt.

Was verbindet uns in der Liebe, in Gemeinschaft und Freundschaft? Vertrautheit. Das Gefühl, dass man einander quasi aus dem Bauch heraus versteht. Einfach die Fähigkeit, sich selbst im anderen wiederzufinden und, was noch wichtiger ist, die Fähigkeit, das eigene innere Narrativ zu ändern, wenn man weiß, sieht und fühlt, dass der andere einen liebt, akzeptiert und gutheißt, egal, was passiert. Ergo: Das kannst du auch. (Ist wohl ein Überlebensmechanismus, da bin ich mir ziemlich sicher.)

Die bedeutungsvollsten Beziehungen sind in der Regel diejenigen, in denen wir uns ganz und gar widerspiegeln, denn Beziehungen dienen ja eben dazu: Sie öffnen uns. Das fällt uns zwar nur in den wichtigen, intensiven, meist herzzerreißenden Beziehungen auf, es gilt aber für alle. Und vom reinen Überleben mal abgesehen ist genau das der Knackpunkt unserer Probleme: unser Verhältnis zu anderen Menschen. Unser Verhältnis zu uns selbst.

Am glücklichsten sind wir in den Beziehungen, in denen wir das

vermeintliche Narrativ der anderen Person übernehmen – also das, was sie unserer Meinung nach von uns denkt.

Wir fühlen uns dann am meisten geliebt, wenn wir uns verstanden fühlen, wenn wir glauben, dass der andere so denkt, wie es unserem Bedürfnis entspricht. Wir fühlen uns dann am meisten geliebt, wenn wir glauben, dass jemand eine hohe Meinung von uns hat, und betrachten die Bemühungen und Zuneigungsbekundungen des anderen als entsprechende Beweise.

Aus diesem Grund kann uns nicht irgendein beliebiger Mensch bestätigen, dass es gut um uns steht, sondern nur jemand, dem wir eine Bedeutung zuerkannt haben. Jemand, zu dem wir bereits eine physische oder psychische Verbindung spüren. Jemand, den wir als einen Partner betrachten, der so ist wie wir, jemand, der uns versteht.

Deshalb ist der Satz »Liebe zuerst dich selbst« ein so gleichermaßen geläufiger wie verwirrender und solider Ratschlag. Es geht nämlich nicht unbedingt darum, Liebe für sich selbst zu empfinden. Es geht darum, sich stabil genug zu fühlen, um sich nicht auf die Meinung eines vermeintlichen Gegenübers stützen zu müssen.

Deswegen tut es auch so weh, wenn wir uns mit etwas identifizieren. Jeder Hass ist Selbsthass. Deswegen bricht es uns so entsetzlich das Herz. Menschen können wir nicht verlieren; wir können nur uns selbst in einer Vorstellung von ihnen verlieren. An ihnen haben wir entschieden, wie wir über uns selbst denken – im Guten wie im Schlechten. Wenn wir also merken, dass sich die Einstellung des anderen verändert und er nicht mehr uns, sondern jemand anderen liebt, geht auch unsere eigene Stabilität flöten.

Es ist ungemein befreiend, zu erkennen, dass wir alle ein kollektives Ganzes sind und dass jedes Funkeln eines größeren Lichts sich auf eine solche Weise in den anderen spiegelt, dass genau das sichtbar wird,

was wir sehen und verstehen sollen – dass das Licht aber immer unser eigenes ist. Jede deiner Beziehungen ist eine Beziehung zu dir selbst. Jedes Mal, wenn du bei einem Menschen das Gefühl hast, »nach Hause« zu kommen, kehrst du nur zu dir selbst zurück.

Am Ende des Weges findest du immer zu dir selbst zurück. Je eher du dich mit dir selbst auseinandersetzt, desto weniger brauchst du andere Menschen, um Lücken zu füllen. (Du kannst niemanden in deine Zerbrochenheit zwängen und erwarten, dass du dadurch ganz wirst.) Je eher du dich mit dir selbst auseinandersetzt, desto früher wirken sich die Handlungen anderer nicht mehr negativ auf dich aus – deine Einstellung zu dir selbst ist nicht von der der anderen abhängig. Du bist nicht von ihnen abhängig. Beziehungen dienen nicht dazu, dir ewiges, immerwährendes Glück zu verschaffen.

Sie dienen dazu, deine Wahrnehmung zu schärfen. Je eher du erkennst, dass diese Wahrnehmung deine eigene ist, desto einfacher ist alles andere.

82 15 kleine Gesten, *die jede* Beziehung stärken

1 Verbring einen Sonntag mit dem anderen. Keinen Samstagabend, an dem alles hektisch und laut ist und das gesellschaftliche Leben reibungslos läuft. Verbring einen Sonntagmorgen mit dieser Person, müde und verkatert und ohne Pläne für den Tag. Frühstückt gemeinsam. Frisiere dich nicht. Erlebt einander, ohne dass einer die Gastgeberrolle einnehmen muss.

2 Genieße das Schweigen des anderen. Unternehmt eine lange Autofahrt und gönnt euch Zeiten der Stille, die sich dabei ganz natürlich ergeben. Das Schweigen des anderen ist der intimste Teil seines Lebens.

3 Ruf die Person an, wenn es dir nicht gut geht. Nimm sie beim Wort, dass sie jederzeit für dich da sein wird. Sag ihr die Wahrheit. Lass dich trösten. Sag dem anderen, dass du für ihn da bist, wenn er es braucht. Und halte Wort.

4 Schaffe deinem Gegenüber Raum. Hör dir bis zu Ende an, was der andere zu sagen hat. Ohne seine Antwort

vorwegzunehmen, ohne aufs Smartphone zu gucken, ohne den Blick abzuwenden. Schenke der Person deine gesamte Energie. Es gibt nichts Wertvolleres, Heiligeres und Selteneres.

5 Sprecht über Ideen. Woran ihr glaubt. Über eure Theorien über das Leben oder darüber, was das Schicksal in den nächsten fünf Jahren für euch bereithalten könnte. Redet nicht nur über Leute und Ereignisse und belanglose Alltagszipperlein.

6 Lest die Lieblingsbücher des anderen. Tauscht die persönlichen Exemplare aus – diejenigen, die mit Markierungen versehen und schon ganz zerfleddert sind, weil sie so oft durchgeblättert wurden. Teile mit dem anderen etwas, das dein Herz geöffnet und deinen Verstand beflügelt hat.

7 Schafft gemeinsam etwas. Gründet ein kleines Unternehmen oder arbeitet an einer Geschichte oder malt zum Spaß Bilder. Unternehmt eine Dienstreise oder baut einen Couchtisch oder renoviert gemeinsam die Küche. Macht etwas, bei dem ihr euch für eine größere Sache zusammentut.

8 Achte auf Kleinigkeiten. Achte darauf, was die Person oft am meisten stört, welche Eissorte sie am liebsten isst. Merke dir, wie sie ihren Kaffee am liebsten trinkt oder was sie bei ihrem Lieblingsimbiss immer bestellt, damit

du sie damit überraschen kannst. Nicht jeder ist von Natur aus detailorientiert, also achte ganz bewusst darauf. Das wird mehr geschätzt, als du ahnst.

9 Besucht gemeinsam eure jeweiligen religiösen/spirituellen Veranstaltungen. Geh an einem Sonntag in den Gottesdienst des anderen, um ihn zu verstehen, oder zeig ihm, wie du meditierst, oder frag ihn, was er glaubt und warum. Lass dich von der Person bei etwas anleiten, das du sonst nicht kennenlernen würdest. Es ist etwas ganz Besonderes, die Kultur, den Glauben oder den Lebensstil eines anderen Menschen kennenzulernen und sich im respekt- und liebevollen Miteinander zu üben.

10 Plant einen Kurztrip. Das braucht gar nicht aufwendig oder teuer zu sein. Erkundet einen Tag lang eine benachbarte Stadt oder macht eine Wanderung. Plant im Voraus, damit ihr etwas habt, auf das ihr euch freuen könnt.

11 Integriere den anderen in dein soziales Umfeld. Bring deine Freunde einmal zu einem gemütlichen Weinabend zusammen, auch wenn du noch so sehr davon überzeugt bist, dass sie nichts Gemeinsames verbindet. Alle Einzelteile deines Lebens an einem Ort zu versammeln, hat schon etwas sehr Intimes und Besonderes.

12 Geh immer hin. Zu Babypartys, Kunstausstellungen, Abschlussfeiern und Umzügen. Nicht, weil »gute

Freunde/Freundinnen« das tun, sondern weil man das tut, wenn einem das Glück des anderen genauso am Herzen liegt wie das eigene.

13 Plant längere Plauderstunden voraus. Je älter du wirst, desto unbequemer wird es, bis drei Uhr morgens zu reden. (Schließlich muss man doch arbeiten, einkaufen und die Eltern anrufen, schon klar.) Plant also voraus, wenn ihr müsst. Verabredet euch zu einer Pyjamaparty und haltet euch den nächsten Tag frei, damit ihr aufbleiben und ausschlafen könnt, um noch einmal die guten alten Zeiten eurer wilden Jugend aufleben zu lassen.

14 Redet über eure Familien und darüber, wie es war, aufzuwachsen. Es ist eine Sache, die Verwandten deines Freundes/deiner Freundin kennenzulernen, aber es ist etwas ganz anderes, die ganze Geschichte zu hören, die Realität, das unvollkommene, nicht gesellschaftsfähige Panorama ihrer Erfahrungen. Das ist kein Aufruf, unnötig schmutzige Wäsche zu waschen, sondern vielmehr zu verstehen, dass du jemanden erst dann wirklich kennenlernst, wenn du seine persönliche Wahrheit über seinen Hintergrund nachvollziehen kannst.

15 Verzichte auf Filter. Nimm kein Blatt vor den Mund, pass deine Meinung nicht an und zeige nicht nur die Seite von dir, die du für »akzeptabel« hältst. Wenn dein Gegenüber nicht die ganze Wahrheit über dich erfahren

möchte, dann ist es sowieso nicht der/die Richtige für dich. Und was noch wichtiger ist: Menschen spüren Aufrichtigkeit und nehmen sie unbewusst als Zeichen dafür, dass sie ebenfalls so sein dürfen, wie sie wirklich sind.

83 Erlaube dir, *glücklicher zu sein, als du* zu verdienen glaubst

Wenn alles Große aus einer Reihe von Kleinigkeiten entsteht, setzt sich auch ein großartiges Leben aus einer Vielzahl kleiner Momente zusammen, von denen wir die meisten verpassen, weil wir die Inhaltsangabe schreiben anstatt der einzelnen Kapitel.

Als lebten wir, um unsere Grabrede zu formulieren. Wir machen Abschlüsse und finden Lebenspartner und wünschen uns Handlungsstränge und sich entfaltende Schicksale, die Sinn ergeben und flüssig verlaufen, und schreiben letztendlich schöne und bewundernswerte Geschichten, die wir uns aber nur selbst erzählen. In Erinnerung bleibt immer nur, wer wir waren, wen wir geliebt haben und wie wir in den einzelnen Momenten gelebt haben. Der Rest – die großen, allumfassenden, wegweisenden Dinge – spielt keine Rolle und hat das vielleicht auch nie getan.

Uns entgehen diese Momente, weil wir abgelenkt sind. Abgelenkt von jener einen Person, die wir in einer Menschenmenge suchen und von der wir befürchten, dass sie da ist, selbst wenn sie Stunden und Staaten und andere Unmöglichkeiten weit entfernt ist. Von der Person, an die wir immer denken, wenn wir schreiben oder etwas erschaffen oder eine Wahl treffen oder mit dem Zug fahren oder einschlafen – und dann tun wir so, als ob sie bei uns wäre, und wir erzählen unser Leben anhand dessen, was sie sagen und fühlen und denken würde, wenn sie bei uns wäre, obwohl wir wissen, dass wir das nie erfahren werden.

Es gibt immer eine abschreckende Aufgabe, immer eine To-do-Liste, auf der nicht einmal das steht, was wir eigentlich tun wollen. Nicht für die Arbeit, nicht für die Anerkennung, nicht aus Verantwortung, sondern einfach, weil wir glücklich sein wollen. Da steht immer noch eine Beförderung aus, ein Umzug, eine große Liebe, die wir finden müssen, bevor wir glücklich sein können.

Aber das sind wir nicht. Wir entscheiden uns nicht dafür. Wir glauben nicht, dass wir es verdient haben. Wir suchen und erzählen und leben weiter, als gäbe es ein Morgen, in dem wir all diese großartigen Schwärmereien und Versprechen an uns selbst ausleben können. Dabei sieht die Realität so aus, dass wir ewig von der Verheißung des Morgen leben werden, wenn wir nicht heute damit aufhören. Das sind Tagträume. Diese Hirngespinste, Hoffnungen und Probleme gibt es gar nicht. In dem Moment, in dem du anfängst, an die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken, solltest du erkennen, dass es sich nur um einen Gedanken an etwas handelt, einen Gedanken, der sich in einem Jetzt abspielt. Einem Jetzt, das wir verpassen.

Der morgige Tag verändert uns nicht. Unsere Arbeit verändert uns nicht. Und unsere Beziehungen auch nicht. Unsere Probleme ändern sich im selben Maße wie unsere Lebensumstände. Die Probleme, die wir auf uns nehmen, sind ein Spiegelbild dessen, was mit uns nicht stimmt, die Menschen, die wir verabscheuen, ein Spiegelbild unserer Unsicherheiten. Egal, was kommt und geht, wir beschäftigen uns mit denselben Problemen und verabscheuen dieselben Menschen aus denselben Gründen und merken gar nicht, dass nicht sie es sind, die wir hassen, sondern die Teile von uns, mit denen wir uns wegen ihnen auseinandersetzen müssen.

Du musst aufhören, dein Leben danach auszurichten, wie du anderen in Erinnerung bleiben wirst. Hör auf, dir die Geschichte zu erzählen,

von der du glaubst, dass andere sie gerne lesen würden. Denn das ist leer und lebensfern und raubt dir, wonach du am meisten suchst. Das Wichtigste ist, dass du das tust, was dich glücklich macht, und dass du verstehst, dass dein Glück allein in deiner Hand und deiner Verantwortung liegt. Davon trennt dich kein Tag, keine neue Stelle oder Beziehung oder Veränderung. Es ist genau jetzt. Deine einzige Aufgabe besteht darin, die Blockaden zu beseitigen, die dich am Ausleben deines Glücks hindern. Die einzige Veränderung, die passieren muss, betrifft dich selbst.

Es kommt auf die unzähligen winzigen Momente an. Es geht nicht darum, in einem bestimmten Beruf zu arbeiten, sondern ein Leben zu führen, das du leben möchtest. Es geht nicht um einen Ausbildungs- oder Uni-Abschluss, sondern um die Nächte, in denen du endlich das Gegenteil von Einsamkeit spürst. Es geht nicht darum, eine Beziehung zu haben, sondern darum, eine zu führen. Und es geht nicht darum, ein Leben zu leben, das andere Menschen bequem zusammenfassen können, sondern um ein Leben, in dem diese Millionen Momente aufeinander aufbauen und sich gegenseitig bestätigen und du ihnen nachgehst und noch mehr erlebst. Die Geschichten und Trauerreden, die man über dich erzählt, wirst du nicht mehr erleben – du kannst sie nur *jetzt* erleben.

84 In 8 Schritten *zu eigenständigem Denken*

Ein Großteil der Gedanken, die dir im Laufe eines Tages durch den Kopf gehen, ist nicht einzigartig oder selbst generiert. Unser Verstand ist wie ein Computerprogramm: Er sucht, wiederholt und glaubt, was ihm aufgetragen wird.

Nur wenigen Menschen ist bewusst, wie stark ihr Denken von Dritten geprägt ist. Man geht vielmehr davon aus, dass die Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle ein Teil des eigenen Wesens sind (und verteidigt sie deshalb leidenschaftlich). Für das Erlernen eigenständigen Denkens muss man sich bewusst entscheiden, und das tun nur sehr wenige. Die folgenden Schritte sollen dich dabei unterstützen, indem du eine Idee (oder Meinung) nach der anderen analysierst:

---

1 Ermittle den Ursprung der Meinung. Erinnere dich an das erste Mal, als du sie wahrgenommen hast.

Wenn du zum Beispiel in der zweiten Klasse warst, als ein Elternteil sagte, jeder, der sich nicht gegen Abtreibung ausspreche, sei ein Mörder, dann hast du wahrscheinlich sehr heftig darauf reagiert – schließlich warst du da gerade einmal sieben Jahre alt. Wenn du den

Ursprung deiner Gedanken, Ideen und Überzeugungen herausfindest, wirst du feststellen, dass es sich dabei oft nicht um deine eigene Erkenntnis oder Entdeckung handelt, sondern um die Vorgabe eines anderen.

2 Prüfe, ob deine Beweise auf Verstand oder Gefühl beruhen.

Wie lauten die Argumente für deine Meinung oder Idee? Wenn sie auf Emotionen gründen: Handelt es sich dabei tatsächlich um deine eigenen Gefühle oder um die eines anderen? Wenn weder das eine noch das andere der Fall ist, welche Fakten liegen deiner Meinung zugrunde?

3 Hinterfrage, wem die Meinung nutzt.

Jemandem (oder etwas) außer dir oder dem allgemeinen Wohl der Menschheit?

4 Berücksichtige, dass auch gegenteilige Standpunkte berechtigt sein könnten.

Dies ist wahrscheinlich der wichtigste Teil, doch nur wenige Menschen besitzen die Fähigkeit, über widersprüchliche Ideen nachzudenken und zu diskutieren, ohne gleich wütend zu werden. (Das kommt dabei heraus, wenn wir uns zu sehr mit unseren Gedanken identifizieren.) Versuche trotzdem ernsthaft, die Logik, den Grund oder die Angst hinter den gegenteiligen Meinungen nachzuvollziehen, ohne zu urteilen.

5 Erkenne, warum du in dieser Sache so empfindest.

Wenn du nicht gerade ein ausgewiesener Experte für ein bestimmtes Thema bist, sind die starken Emotionen, die mit deiner Meinung dazu einhergehen, in der Regel rein persönlicher Natur (und halten dich daher davon ab, objektiv und realistisch zu sein). Es würde Jahre und außerordentlich viel Forschungsarbeit erfordern (auf dem Niveau einer Doktorarbeit), um ein vielschichtiges Thema so gut zu verstehen, dass man eine extrem starke Meinung dazu entwickeln kann.

6 Recherchiere.

Solltest du von einem bestimmten Gedanken so begeistert sein, wie du behauptest, dann recherchiere und vergewissere dich, dass deine Ansichten nicht unbegründet sind. Informiere dich außerdem in einigen seriösen Zeitungen, bei unparteiischen Nachrichtenquellen und

wissenschaftlichen Einrichtungen, damit du immer über das auf dem Laufenden bist, was weltweit entdeckt und diskutiert wird.

---

7 Hinterfrage, wie es wäre, wenn alle Menschen auf der Welt so denken würden wie du.

Auf diese Weise stellst du am besten fest, ob eine Idee nur deinem Ego nutzt.

---

8 Male dir dein wahres Ich aus: Was würde diese Person denken?

Indem du dir vorstellst, was dein wahres Ich zu einem Thema sagen würde, findest du am besten heraus, in welche Richtung du deine Denkweise ändern solltest.

85 *Über den ausgesprochen wichtigen Grund,* warum wir uns DAFÜR entscheiden,Menschen zu lieben, *die unsere Liebe* nicht erwidern können

In einer Beziehung geht es nicht darum, für immer und ewig auf vollkommene Weise geliebt zu werden. Es geht auch nicht darum, dass alle unsere Launen und Wünsche erfüllt werden. Und auch nicht darum, vervollständigt zu werden, oder darum, dass Kopf und Herz durch die hormonelle Stimulation, die wir für das Gefühl der Liebe halten, beflügelt werden. Eine Beziehung dient nicht als Sprachrohr des Universums, das uns sagt: »Du bist wertvoll, und hier kommt jemand, der es dir beweist.«

Sinn und Zweck einer Beziehung ist es, dass wir uns selbst in vollem Umfang erkennen. Es geht darum, die Teile unserer Persönlichkeit zu erkennen, die uns sonst unbewusst sind. Sinn und Zweck einer Beziehung ist es, uns zu ärgern, zu erfreuen und zu verstören, damit wir erkennen, was uns wütend macht, was uns begeistert und wo wir uns selbst Liebe entgegenbringen müssen. Sinn und Zweck einer Beziehung ist es nicht, uns in Ordnung zu bringen oder unsere seelischen Wunden zu heilen oder uns wieder ganz und glücklich zu machen, sondern uns zu zeigen, wo wir eine Reparatur brauchen und welche Teile von uns noch kaputt sind, und vielleicht das Brutalste von

allem: dass niemand außer uns selbst diese Leistung vollbringen oder uns glücklich machen kann.

Wir entscheiden uns dafür, Menschen zu lieben, die uns nicht zurücklieben können, damit wir lernen, dass wir es tatsächlich wert sind, zurückgeliebt zu werden. Wir wählen diese Menschen, weil sie die Teile von uns repräsentieren, die wir nicht lieben – warum sonst würden wir unsere Zeit an Menschen verschwenden, die unsere Zuneigung nicht erwidern? Wir entscheiden uns dafür, diese Menschen zu lieben, weil sie die einzigen sind, mit denen wir eine innige Verbindung eingehen können, die tief genug ist, um die dunkelsten Ecken in uns aufzudecken und zu erhellen. Und schließlich sind diese Menschen die einzigen, die uns verlassen können und es uns ermöglichen, das zu tun, wozu wir hier sind: diese dunklen Ecken aus eigener Kraft anzugehen, zu überwinden und an dieser Stelle auch wieder gesund zu werden.

Der Mensch hat nicht mit der Natur der Liebe zu kämpfen, sondern mit dem, was sie bewirken soll. Unsere Turbulenzen kommen zumeist einfach daher, dass uns nie gesagt wurde, dass die Liebe unser Herz immer wieder brechen wird, bis es sich öffnet, und dass wir diejenigen sein werden, die sich dem immer wieder aussetzen.

Lebenspartner sind dann diejenigen, die in Erscheinung treten, wenn die Liebe uns schließlich geöffnet hat. Die große Liebe ist die Liebe, die sich zeigt, wenn wir schon glauben, wir hätten sie verloren. Sie kommt, wenn wir darauf vorbereitet wurden, wenn wir den Schaden und die Trümmer bereits beseitigt haben, wenn wir gelernt haben, was es bedeutet, uns selbst zu lieben. In diesem Moment erkennen wir, dass Liebe bedeutet, das zu teilen, was wir bereits haben, und sich nicht darauf zu verlassen, dass jemand anderes uns etwas dazugibt. Dann erkennen wir, wie wichtig es war, die Menschen zu lieben, die unsere

Liebe nicht erwidern konnten. Sie sollten es nie. Und alles andere hängt nur davon ab, wie lange wir brauchen, um das zu erkennen.

86 Nicht jeder *wird dich so lieben,* dass du es verstehst

Viele Spannungen, die zu Reibereien führen, und viele Reibereien, die zu Verwerfungen in unseren Beziehungen führen, haben mit unserer Wahrnehmung der Liebe zu tun, mit unseren Erwartungen und damit, inwieweit die Liebe, die wir zu verdienen glauben, mit dem übereinstimmt, was wir bekommen und oft auch geben.

Für viele Menschen geht es nicht darum, ob sie verliebt sind oder nicht, sondern um die Nuancen, die mit dem Verliebtsein einhergehen. Die Art und Weise, wie sie verliebt sind. Es geht um das Quäntchen Unsicherheit, das angeblich nicht vorhanden sein soll. Der Gedanke, dass sie so jung sind. Dass jemand ohne dieses und jenes Problem auftauchen und besser sein könnte als das, was sie jetzt haben. Dass irgendwo etwas Besseres wartet. Der Ex, mit dem es einfacher war, die Entfernung, die Bindungsangst. Das Timing, die Ablenkungen, der Reiz, etwas anderes auszuprobieren.

Und wir alle können bestätigen, dass wir wissen, wie es ist, diese Vorstellungen durchzuspielen, gefangen zwischen der Liebe zu einem bestimmten Menschen und dem Wunsch, sich doch anders zu entscheiden.

Leider sind wir uns nur selten bewusst, dass das Herz kein Einmalartikel ist. Man kann niemanden hineinstecken und erwarten, dass dadurch die vernarbten Stellen geheilt werden. Wir müssen einsehen, dass das Problem oft darin besteht, dass wir den anderen

verlassen, obwohl wir ihn lieben, und dass wir uns streiten, obwohl wir ihn lieben, und dass wir ihm unrecht tun, obwohl wir ihn lieben. Nicht, weil wir den anderen zu wenig lieben, sondern weil all diese Faktoren nebeneinander in uns existieren können und die Anwesenheit der einen Liebe die andere nicht verschwinden lässt.

Allerdings heilt auch sie nicht den Schmerz an der Wurzel. Sie kann ihn nur ein wenig kaschieren.

Wir können davon ausgehen, dass unser Herz mehr als eine Sache, mehr als eine Person, mehr als ein Gefühl fassen kann – aber nicht, dass dies alles harmonisch nebeneinander bestehen wird. Die Liebe wächst, und sie lässt uns von innen wachsen. Die Liebe erweitert uns, beseitigt aber nicht, was vorher da war.

Es sieht also nicht immer so aus, wie es unserer Meinung nach sein sollte. In uns gibt es verborgene Räume und Tiefen. Manchmal tritt die Liebe anders in Erscheinung, wenn sie auch in diesen Teilen von uns ein Echo erzeugt.

Manche Menschen lieben im Stillen. Manche lieben, ohne je zu merken, dass sie verliebt sind – die Liebe sieht überhaupt nicht nach Liebe aus. Sie wird von Angst überlagert, in den Hintergrund gedrängt und in Anfällen ausgelebt, in denen sich Wut und Enttäuschung Bahn brechen. Manchmal bedeutet es, dass man jemanden nicht mehr ansehen kann, wenn er fort ist, manchmal, dass man nicht mehr damit aufhören kann, und meistens, dass man nicht in der Lage ist, es ihm zu sagen, egal wie. Manchmal äußert es sich in Form von Bestrafung, wie bei den Eltern, die uns zwingen wollen, uns zu fügen, und nicht begreifen, dass man Menschen nicht durch Scham zur Veränderung zwingen kann. Dass ihr Zorn ein Instrument ihres Egos und nicht ihrer Liebe ist. Wir sind nicht grundsätzlich komplett, wenn wir jemanden gefunden haben, der zu uns passt. Das kann keiner für uns leisten.

Diese Räume müssen wir selbst ausfüllen.

Manchmal wird das also missverstanden. Das Tröstliche daran ist, dass es weniger darum geht, was wir an der Liebe missverstehen, sondern vielmehr darum, wie wir uns von dem Missverständnis öffnen und erweitern lassen. Indem man die Liebe zulässt, samt all den verdrehten Formen, die sie angenommen hat, zwingt man sich aus der Not heraus dazu, sich selbst und sein Leben zu verändern. Schließlich stellt man fest, dass es die Liebe war, die einen erschaffen hat, und nicht der Schmerz als Nebenprodukt einer verflossenen Liebe. Und es war nicht die Liebe, die man nicht erhalten hat, sondern die Liebe, die man in sich selbst finden musste.

Die Hauptsache ist, dass wir der Liebe erlauben, das zu tun, was sie soll: uns mehr von ihr zu geben, auch – und wahrscheinlich vor allem – wenn das bedeutet, dass wir sie uns selbst nehmen müssen. Manchmal wählen wir Menschen, die uns unsere verborgenen Seiten zeigen. Manchmal wählen wir Menschen, von denen wir wissen, dass sie uns verletzen werden. Manchmal ist das die einzige Möglichkeit, unser Inneres kennenzulernen. Und auch wenn wir es nicht verstehen, ist es oft die ehrlichste und schönste Art, uns selbst zu lieben.

87 *Wie man* seine inneren Dämonen *zähmt*

Lange habe ich geglaubt, dass man seine inneren Dämonen zähmt, indem man sie überwindet. Ich habe geglaubt, dass das nagende Gefühl, »nicht gut genug« zu sein, verstummen würde, wenn es mir gelänge, von meiner Innensicht wegzukommen, denn natürlich argumentieren unsere inneren Dämonen nicht von der Realität her.

Unsere inneren Dämonen treffen unseren wunden Punkt. Sie halten uns all das vor, von dem wir befürchten, dass man es in uns hineininterpretiert. Sie sorgen dafür, dass wir in dem Glauben feststecken, die Wahrnehmung anderer sei gleichbedeutend mit der Wirklichkeit, obwohl diese Wahrnehmungen natürlich Erweiterungen dieser Menschen und die Wahrnehmungen dieser Erweiterungen die unseren sind.

Ich dachte, sie würden sich auflösen, sobald ich aufhörte, mein Leben analytisch zu betrachten, und begann, mich als die Person zu verstehen, die meine Gedanken und Gefühle *erlebt,* anstatt als diejenige, die aus diesen Gedanken und Gefühlen *besteht.* Aber ich musste feststellen, dass alle Teile der Persönlichkeit zusammenwirken müssen. Deshalb stand ich wieder am Anfang, sobald ich etwas tun musste, das Denken und Verarbeiten erforderte.

Darüber braucht man nicht hinwegzukommen, und man darf es auch nicht außer Acht lassen. Man muss es lediglich zur Kenntnis nehmen und verstehen und dann anders kultivieren. Eine bestimmte

Geisteshaltung muss nämlich kultiviert werden und ist deshalb letztlich auch eine Frage der Entscheidung. Wir können sie ändern. Wenn wir das nicht tun, bleiben wir den Handlungen anderer Menschen und unseren eigenen unberechenbaren Kobolden ausgeliefert, die uns nur daran hindern, so zu leben, wie wir es für richtig halten. Und wenn diese beiden Kräfte aufeinanderprallen und sich gegenseitig stören, finden wir uns in den Abgründen von Angst und Depression wieder, weil etwas aus uns hervorbrechen will, das von etwas anderem daran gehindert wird.

Das Gegenmittel dazu ist Bewusstsein. Sobald du erkennst, dass deine Gedanken Irrationalität und Angst entspringen, bist du schon einen Schritt weiter, sie zum Schweigen zu bringen. Sobald du erkennst, dass du nicht auf diese Stimme zu hören brauchst und dass diese Stimme nicht du selbst bist, brauchst du dich nicht mehr von ihr kontrollieren zu lassen.

Du verstehst zunehmend, dass Selbstzweifel menschlich sind. Irrationale Ängste sind es auch. Das ist weder merkwürdig noch seltsam, noch falsch. Es ist schlichtweg unsere Natur. Aber wenn wir diese Ängste ablegen wollen, müssen wir uns darüber hinwegsetzen und damit beginnen, Entscheidungen zu treffen. Wir bestimmen, was wir konsumieren, wie wir unseren Tag strukturieren und wofür wir unsere Zeit aufwenden. Wem wir wie viel Wert und Bedeutung beimessen.

Wir müssen nicht für den Rest unseres Lebens mit unserer angeborenen Grundprogrammierung vorliebnehmen. Je länger wir uns von jedem geringschätzigen Gedanken, der uns durch den Kopf schießt, völlig vereinnahmen lassen, desto mehr zementieren wir diese Glaubenssätze, und desto realer werden sie.

Dabei geht es nicht um die Annahme, dass wir eines Tages keine

abfälligen Gedanken mehr über uns haben werden. Oder dass es uns irgendwann mehr oder weniger egal sein wird, was andere Menschen denken. Diese menschlichen Eigenschaften sind universell und unveränderlich und aus einem bestimmten Grund so angelegt. Aber diese Gründe haben wenig damit zu tun, ob wir unser Glück finden. Das müssen wir für uns selbst entscheiden. Es wird uns nie egal sein, und es wird nie so sein, dass wir unsere Dämonen gar nicht hören. Es kommt nur darauf an, ob wir uns nach diesen Einflüsterungen richten oder nicht.

88 Warum wir *positives Denken* ablehnen

Oft werden Selbsthilfe oder positive Psychologie als »Blödsinn« abgetan, weil die Umsetzung so unmöglich erscheint. Positives Denken klingt so einfach. Warum tun wir uns dann so schwer damit?

Tja, die Antwort darauf ist eigentlich ganz simpel, gleichzeitig aber auch wieder nicht: Es gibt viele, über lange Zeiträume hinweg angesammelte unbewusste Vorurteile gegen positives Denken, die negative Überzeugungen verstärken. Um zu einer positiveren Denkweise überzugehen, ist es notwendig, diese erste Phase des wütenden Unglaubens zu überwinden. Hier ein paar weitere Gründe, warum wir positive Denkansätze ablehnen:

---

1 Wir halten sie für naiv.

Wir assoziieren »Negativität« fälschlicherweise mit »Tiefe«. Sich des Negativen bewusst zu sein (oder lustlos, gefühlsarm oder passiv zu sein), bedeutet dementsprechend auch, »cool« zu sein. (Deshalb glauben wir auch, dass die »coolen Kids« in der Schule eher desinteressiert sind.)

---

2 Wir verstärken laufend unseren unterbewussten Glauben an das Negative.

Das Wesen persönlicher Überzeugungen ist »das, was sich aufgrund unserer Erfahrungen als wahr erwiesen hat«. Positives Denken kann sich allerdings unmöglich als wahr erweisen, wenn wir unbewusst nach Beweisen für die negativen Vorstellungen suchen, die wir ständig hegen.

3 Das Negative in der Welt fasziniert uns von Natur aus mehr, weil wir es nicht verstehen.

Da wir weder den Zweck noch den Grund von Schmerz und Negativität verstehen, halten wir sie für rätselhaft und geheimnisvoll. Deshalb erscheint uns die Beschäftigung damit umso wichtiger. Weil wir von der Kraft dessen, was wir nicht verstehen, fasziniert sind, verstärken wir es durch unsere Aufmerksamkeit nur noch mehr.

89 Die Philosophie der Widerstandslosigkeit *oder die Kunst,* das Leben zu nehmen, wie es kommt, *ohne zum Fußabtreter zu werden*

Als Anfang der Fünfzigerjahre die westliche Zen-Renaissance Einzug hielt (eine Bewegung, die viele dem Werk von Alan Watts zuschreiben), geschah das genau so, wie es den alten Lehren nach für die Menschheit vorgesehen war: indem wir es in unseren Lebensstil aufnahmen. Doch etwas ganz Wesentliches ging dabei verloren. Wir begannen, Spiritualität aus der Perspektive des Egos zu interpretieren, obwohl sie dafür nicht gedacht war. Und weil wir es nicht anders kennen, merken wir nicht einmal, dass wir das tun.

Betrachten wir zum Beispiel das Konzept der Widerstandslosigkeit. Nach unserem Verständnis ist es das bewusste Loslassen von Erwartungen und Ergebnisabhängigkeiten (die nach Ansicht der Taoisten die Wurzel allen Leidens sind).

Da wir jedoch nicht genau wissen, was Widerstandslosigkeit eigentlich bedeutet, betrachten wir sie als eine Art »Unterwerfung des Egos«. Unsere Vorstellung von »Loslassen« verwandelt sich in »die Kontrolle über das Leben abgeben und einfach alles zulassen, ganz gleich, wie schrecklich es ist«. Daraus entsteht die falsche Vorstellung,

dass Spiritualität mit Passivität und Faulheit gleichzusetzen ist.

Widerstandslosigkeit sollte ursprünglich praktiziert werden, indem man ausbalancierte, was man in seinem Leben kontrollieren kann und was nicht. Ein empfindliches Gleichgewicht. Metaphorisch ausgedrückt bedeutet es, das Schiff mit der Strömung zu steuern, nicht gegen sie. Damit ist nicht gemeint, dass man jegliche Kontrolle oder Anstrengung aus der Hand gibt, sondern lediglich, dass man weiser damit umgeht.

So beispielhaft lässt sich die Natur des Egos charakterisieren. Dabei ist das Ego der Tradition zufolge nicht »schlecht« (noch so ein westliches Klischee). Das Ego dient einem äußerst wichtigen Zweck. Es gilt lediglich, das zu erkennen und sich dem hinzugeben und nicht unserer Angst und unserem mangelnden Bewusstsein dafür. In unserem Fall geht es darum, zu erkennen, dass der Pfad der Widerstandslosigkeit nicht vorschreibt, dass wir uns den Ereignissen im Leben völlig ausliefern sollen. Vielmehr geht es darum, dass wir mit Bedacht Kontrolle ausüben und uns der Tatsache bewusst werden, dass der »Strom« mächtiger ist als wir selbst. Wir können entweder einen Kampf anzetteln, den wir ohnehin verlieren werden, oder uns tragen lassen.

90 Du musst dann am freundlichsten mit dir umgehen, *wenn du meinst,* es am wenigsten zu verdienen

Wir halten Grausamkeit gegen uns selbst für eine Taktik zur Selbsterhaltung. Weil wir von Natur aus Überlebenskünstler sind, suchen wir uns unsere Schwächen heraus. Es interessiert uns brennend, was andere Leute als unwürdig und unzureichend ansehen. Also beschäftigen wir uns mit allen möglichen Fehlern, die andere zerpflücken und gegen uns verwenden könnten. Aber das macht uns nicht stärker. Nur weil wir es zuerst geschafft haben, macht es uns nicht immun gegen die Angriffe anderer. Es stellt keinerlei Schutz dar, wenn man den hypothetischen Aussagen anderer schon glaubt, bevor sie sie überhaupt gemacht haben.

Du musst aufhören, zu glauben, dass du die Erlaubnis anderer Menschen brauchst, um dich mit dir selbst wohlzufühlen. Dass dein Wert davon abhängt, ob du die Wertvorstellungen anderer erfüllst oder nicht. Dass es eine Frage deines »Verdienstes« ist, ob und wie viel Zuwendung du von deiner Umgebung erfährst. Du musst freundlich zu dir selbst sein. Auch und gerade dann, wenn du es am wenigsten zu verdienen scheinst.

Wenn man sich selbst alles vorsagt, was andere gegen einen verwenden könnten, betäubt man sich nicht dagegen. Dadurch glauben wir nur, dass wir solche Äußerungen verdienen und dass diese

Anschuldigungen berechtigt sind. Ob du von jemandem gelobt wirst oder nicht, hängt außerdem von so vielen Variablen ab, dass es fast unmöglich ist, alles und jeden vollumfänglich zufriedenzustellen. Aber genau das braucht man, wenn man nach Bestätigung sucht: Gewissheit. Und zwar genau von der Sorte, die wir nicht in uns selbst finden können.

Aber die Meinungen anderer, vor allem die negativen, stammen größtenteils daher, dass sie wissen, was sie nicht haben und können. Früher oder später muss man aufhören, sein Selbstwertgefühl auf die Unsicherheiten anderer zu gründen, und anfangen, es auf die eigenen echten Überzeugungen zu gründen. Egal, wie lange es dauert, bis man sie findet. Mir war immer klar, dass ich nicht deswegen die Rolle meines Gegenspielers einnahm, weil ich glaubte, nicht wertvoll zu sein. Es lag vielmehr an meiner Angst, von anderen verletzt zu werden.

Nur wenn du dein Leben so erzählst, wie es jemand tun würde, der dich liebt, kannst du wirkliche Heilung erfahren oder ein Gefühl echter Zufriedenheit erlangen. Denn du solltest dich selbst lieben. Als ich mich also heute wegen etwas ärgerte, was mit meinem Schreiben zu tun hatte (so läuft es im Leben eben manchmal), wollte ich mich an eine bestimmte Freundin wenden, die mich immer ermutigt und mir sagt, dass ich weitermachen soll. Doch dann fiel mir ein: Warum kann ich mir denn nicht selbst sagen, was sie mir schreiben wird? Warum muss ich darauf warten, dass mir ein anderer diese Worte sagt? Ist ja nicht so, dass ich ihre Ermutigung nicht zu schätzen wüsste, aber warum sind mir die Gedanken und Meinungen anderer Menschen eigentlich wichtiger als meine eigenen?

Das ist ein Umdenken. In gewisser Weise ist es eine Entscheidung. Es ist die Entscheidung, sich Hilfe zu holen, wegzuziehen, eine Beziehung zu beenden oder eine neue zu beginnen. Es bedeutet, sich vernünftig zu

ernähren und dafür zu sorgen, dass man genug Schlaf bekommt. Es bedeutet, sich ständig zärtlich daran zu erinnern, dass alles gut werden wird. Nicht, weil du Wahnvorstellungen hast, nicht, weil das alle sagen, sondern weil wir alle am Ende irgendwie zurechtkommen. Nicht, weil uns jemand anderes sagt, dass es so sein wird. Sondern weil wir es selbst herausfinden und lernen, es selbst zu glauben.

91 Die 15 häufigsten Formen *verzerrter Wahrnehmung*

Gesundes Denken heißt, objektiv und sachlich zu denken. Das menschliche Gehirn ist auf Selbstbestätigung eingerichtet. Wir sind darauf programmiert, Beweise für das zu suchen, was wir am liebsten glauben möchten. Ist unser Unterbewusstsein nicht klar, kreieren wir auf diese Weise die überzeugendsten Ansichten. Sind wir in dem Glauben aufgewachsen, wir seien soziale Außenseiter, suchen wir ständig nach Beweisen dafür, dass wir von Gleichaltrigen tatsächlich nicht gemocht werden.

Verzerrtes Denken tritt (wie so vieles) in Mustern auf. Was uns am meisten quält, fasziniert oder in Panik versetzt, betrifft keineswegs nur uns selbst. Vermutlich tröstet es dich sogar, dass es dafür Begriffe gibt. Im Jahr 1981 haben Dr. Matthew McKay, Dr. Martha Davis und Patrick Fanning genau beschrieben, [20] worum es sich bei diesen Zustandsformen handelt und wie sie sich in der Regel äußern.

Hier sind die 15 bekanntesten Arten dieser sogenannten »kognitiven Verzerrungen«:

---

1 Filtern (Tunnelblick). Unter Filtern versteht man die Entscheidung für eine selektive Sichtweise. Dabei werden negative Aspekte einer Situation vergrößert, während die positiven herausgefiltert werden. Das Herausgreifen eines

einzigen Aspekts, anhand dessen ganze Ereignisse eingefärbt werden, isoliert »gute« und »schlechte« Erfahrungen voneinander, sodass sie größer und furchtbarer (oder besser) erscheinen, als sie in Wirklichkeit sind.

2 Polarisieren. Das Hauptmerkmal der Verzerrung ist ein übermäßiger Rückgriff auf Dichotomien bzw. Gegensatzpaare. Alles ist entweder gut oder schlecht, richtig oder falsch, es gibt kein Dazwischen. Man nimmt alles in Extremen wahr und verschließt sich einem Mittelweg. Das zeigt sich am stärksten in der Selbstwahrnehmung: Man hält sich entweder für vollkommen oder für einen Versager.

3 Übergeneralisierung. Man schlussfolgert auf der Grundlage eines einzigen Beweises oder einer einzigen Erfahrung. Ist einmal etwas Schlimmes passiert, erwartet man dieses Ereignis aus Angst, dass es sich wiederholt, damit man entsprechend »vorbereitet« ist. Diese Denkweise führt in der Regel zu Formulierungen wie »immer« oder »nie«, wenn ein Problem dargestellt werden soll. Eine solche Verzerrung führt unter Umständen zu Einschränkungen im Leben, da man Erfahrungen scheut, weil man das Scheitern anhand eines bestimmten Ereignisses oder einer bestimmten Situation bewertet.

4 Gedankenlesen. Es wird angenommen, man wisse, was die Menschen denken und warum sie sich wie verhalten,

vor allem, was deren Ansichten über einen selbst betrifft. Dies ist in der Regel auf eigene Projektionen und Vorurteile zurückzuführen. Das Verständnis reicht nur so weit, dass die anderen sich so verhalten und reagieren, wie man es selbst tun würde, schlichtweg, weil man nichts anderes kennt.

5 Katastrophisieren. Dabei geht man immer davon aus, dass das absolut Schlimmste eintreffen wird. Das bedeutet, willkürliche Umstände als Indikator für den schlimmstmöglichen Verlauf zu nehmen. Das ist ein Symptom dafür, dass man sich selbst nicht vertraut und sich nicht die Fähigkeit zuspricht, sich an Veränderungen anzupassen. Wer sich immer nur das Schlimmste vorstellt, den vermag nichts zu schockieren oder zu überraschen.

6 Personalisierung. Alle Ereignisse werden im Zusammenhang mit der Frage interpretiert, wie sie sich auf einen selbst auswirken und beziehen. Alles, was andere sagen, tun oder annehmen, ist entweder für oder gegen die eigene Person. Es handelt sich dabei um die Unfähigkeit zur Erkenntnis, dass die Welt auch unabhängig von der eigenen Beteiligung an ihr existiert. Weitere Symptome sind der Versuch, sich mit anderen zu vergleichen. Als ob die Intelligenz oder Attraktivität eines anderen etwas über die eigene aussagt. Der grundlegende Denkfehler besteht darin, dass man jede Erfahrung, jedes Gespräch, jeden Blick als Indiz für den eigenen Wert und die eigene Attraktivität interpretiert.

7 Kontrollillusionen. Kontrollillusionen wirken auf zweierlei Weise: Entweder fühlt man sich von außen kontrolliert (man betrachtet sich als hilflos oder als Opfer des Schicksals) oder von innen, das heißt, man hält sich für verantwortlich für den Schmerz und das Glück aller Menschen um einen herum. Beides ist in der Regel symptomatisch dafür, dass man sein Leben nicht auf gesunde, produktive Weise selbst in die Hand nimmt.

8 Falscher Gerechtigkeitssinn. In diesem Fall glaubt man, zu wissen, was fair, richtig und gerecht ist, und dass das einzige Problem darin besteht, dass andere Menschen da anderer Ansicht sind. Es fehlt das Verständnis dafür, dass unterschiedliche Wahrheiten nebeneinander existieren können. Man hält seine eigenen Überzeugungen für wahr (die Erfahrung hat das ja schließlich bewiesen) und somit für allgemeingültig und glaubt, dass die Probleme aller anderen Menschen gelöst wären, wenn sie nur alles so sähen wie man selbst.

9 Schuldzuweisungen. Eng verwandt mit der Projektion. Wer andere beschuldigt, macht alles und jeden für den eigenen Schmerz verantwortlich. Umgekehrt gibt man sich selbst die Schuld für sämtliche auftretenden Probleme. In beiden Fällen handelt es sich um eine verzerrte Art, jemanden oder etwas für ein Problem verantwortlich zu machen.

10 Sollte-Sätze. Es gibt eine Liste von Regeln darüber, was »man« tun sollte und was nicht, und man hält diese für unumstößlich, weil man damit aufgewachsen ist. Diese Regeln wurden durch Kultur, Familie, Religion, Schule usw. auferlegt. Man ärgert sich über Menschen, die gegen diese Regeln verstoßen, und bemüht sich mit allen Mitteln, dies selbst zu vermeiden. Da die Regeln also unumstritten sind, hält man sich für befugt, über alle anderen in seinem Umfeld zu urteilen und Fehler zu finden.

11 Emotionale Schlussfolgerung. Ein Gefühl wird als wahr angesehen, ohne dass eine Überprüfung vorgenommen wird. Wenn man sich – auch nur vorübergehend – gelangweilt, ungeliebt, dumm oder erfolglos fühlt, nimmt man an, dass dies der Wahrheit entspricht, da man es doch so empfunden hat. Viele innere Konflikte entstehen aus der Unfähigkeit, unsere Emotionen mit unseren Denkprozessen in Einklang zu bringen.

12 Trugschluss der Veränderung. Man erwartet, dass andere Menschen sich ändern können und auch müssen, weil man sein Glück davon abhängig macht. Das führt dazu, dass man andere unter großen Druck setzt. In Wirklichkeit schadet man damit nur der eigenen Beziehung zu diesen Menschen. Die Grundannahme dieser Denkweise ist, dass das eigene Glück von den Handlungen der anderen abhängt. In Wirklichkeit hängt

dein Glück von den Tausenden von großen und kleinen Entscheidungen ab, die du in deinem Leben triffst.

13 Pauschale Etikettierung. Ein oder zwei im persönlichen Umfeld beobachtete Eigenschaften werden zu einem Urteil über die gesamte Menschheit verallgemeinert. Die pauschale Etikettierung schafft eine klischeebehaftete und eindimensionale Welt. Sich selbst auf diese Weise zu etikettieren, ist ein Hindernis für das Selbstwertgefühl; andere auf diese Weise zu etikettieren, führt zu Beziehungsproblemen und Vorurteilen.

14 Rechthaberei. Es hat den Anschein, als müsste man ständig beweisen, dass die eigenen Meinungen, Handlungen und Entscheidungen richtig oder zumindest richtiger sind als die Alternativen. Unrecht zu haben, gilt als »schlecht« oder würdelos. Das Bedürfnis, recht zu haben, führt oft zu Engstirnigkeit, denn die Abwehrhaltung lässt keinen Raum für die Berücksichtigung einer anderen Auffassung, die möglicherweise fundierter ist als die eigene.

15 Der Trugschluss von der himmlischen Belohnung. Die Vorstellung, dass jemand über alle falschen und richtigen Taten im Leben Buch führt. Es wird erwartet, dass sich Opfer, gute Taten oder Selbstverleugnung auszahlen, auch wenn es dafür keinen klaren, logischen Anhaltspunkt gibt. Man tut ständig das »Richtige«, auch wenn man keine Lust dazu hat. Das führt zu einem Gefühl

der körperlichen und emotionalen Auszehrung, weil man für das Aufopfern und Verweigern keine echte Belohnung erhält.

[20] Davis, Martha; Fanning, Patrick; McKay, Matthew. *Gedanken und Gefühle – ein Arbeitsbuch.* Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie. Junfermann, Paderborn 2009.

92 101 Dinge, *die viel wichtiger sind* als das Aussehen deines Körpers

1 Wie freundlich du mit Menschen umgehst, die nichts für dich tun können.

2 Dass du dir der Tatsache bewusst bist, dass deine Hosengröße das Letzte ist, woran man sich nach deinem Tod erinnern wird.

3 Die Erkenntnis, dass der Mensch unter der Haut echter ist als an der Oberfläche, egal, wie viele Zellschichten dazwischen liegen.

4 Das Wissen, dass die Bewertung deines Körpers durch andere ihn keinen Deut mehr oder weniger zu diesem macht.

5 Wie gelassen du akzeptierst, was nicht für dich bestimmt ist.

6 Wie sehr du bereit bist, für die Dinge zu kämpfen, die es sind.

7 Dass du die Körper anderer Menschen so akzeptierst, wie sie sind.

8 Dass du andere Menschen so akzeptierst, wie sie sind.

9 Dass das Beste, was wir mithilfe unserer Körper tun können, ist, uns den Menschen zur Verfügung zu stellen, die das brauchen, was wir ihnen geben können.

10 Dass du deine Lieblingsspeise schmecken und dir diese so oft gönnen darfst, wie du willst.

11 Das Wissen, dass nichts von Dauer ist, am allerwenigsten unsere Körperlichkeit. Wir befinden uns auf einer Reise. Um ans Ziel zu kommen, brauchst du ein funktionierendes Fahrzeug. Man wird dich nach Belieben bewerten, aber es ist an den anderen, sich mit diesem Urteil auseinanderzusetzen, nicht an dir.

12 Die Einsicht, dass wir die Liebe und Annahme anderer Menschen wirklich auf einer ganz grundlegenden Ebene brauchen, und zwar bedingungslos. Vielleicht nicht von jedem. Vielleicht nicht von vielen. Aber grundsätzlich schon. Von irgendwem. Unsere Fähigkeit, diese Liebe und Annahme weiterzugeben, ist weitaus wichtiger als die Frage, wie wir dabei aussehen.

13 DASS DU PIZZA SCHMECKEN KANNST.

14 Dass du mit deinem Körper nicht nur dann zufrieden sein darfst, wenn er aussieht und sich anfühlt wie gewünscht. Dass du dich auch damit wohlfühlst, dich manchmal sehr unwohl zu fühlen, und weißt, dass es nicht in deiner Verantwortung liegt, dich dem unterzuordnen, wie wohl (oder unwohl) sich andere fühlen.

15 Dass du über einen Geist verfügst, mit dem du begreifst, wer jemand ist, und über einen Körper, mit dem du ihm zeigen kannst, dass du ihn verstehst.

16 Dass du mit deinen Haustieren kuscheln kannst.

17 Dass du deine Rechnungen selbst bezahlst.

18 Die Tatsache, dass wir tatsächlich über eine innere Landkarte verfügen – und dass wir uns nach ihr richten, wenn wir einen unerklärlichen Sog verspüren, denn sie weiß viel mehr, als unser Verstand sich vorstellen kann.

19 Dass (einige) Menschen neues menschliches Leben erschaffen können, wenn sie es wollen. (Das ist an sich schon ein wahnsinniges Wunder.)

20 Dass du schwimmen und laufen und weinen und schreien und tanzen und auf dem Wasser dahintreiben und dich schwerelos und frei fühlen kannst.

21 Dass dein Mund den Menschen, die du liebst, sagen kann, dass du sie liebst …

22 … und manche auch küssen kann.

23 Dass du in der Lage bist, dich zu entwickeln und zu verändern.

24 Dass du bewusste Entscheidungen für dich selbst treffen kannst.

25 Dass du grundsätzlich ein Bewusstsein hast.

26 Dass du weißt, wie man sich locker macht und eine unglaublich gute Zeit hat.

27 Dass du in der Lage bist, dich von deiner Vorstellung zu lösen, wie etwas auszusehen hat, und es so anzunehmen, wie es ist.

28 Dass Schönheit nicht quantifizierbar ist.

29 Dass du erkennst, dass Essen nicht der Feind ist.

30 Dass du verstehst, wie aufgesetzt unsere Vorstellung von Schönheit ist. Wie sie sich still und leise in unseren Köpfen eingeprägt hat, in Fotos und Nebenbemerkungen und Erwartungen, die wir unbeabsichtigt oder unbewusst von Gleichaltrigen und Mentoren übernommen haben.

31 Dass du niemals eine begrenzte Definition des Schönen hinnehmen musst.

32 Dass du verstehst, dass man dich mehr lieben wird, wenn du dich selbst liebst.

33 Dass du weißt, dass Selbstliebe bedeutet, damit einverstanden zu sein, nicht immer mit allen Teilen deiner selbst völlig einverstanden zu sein.

34 Dass du deine Überzeugungen aufgrund deiner eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse und dessen, was wahr zu sein scheint, hegst und verändern kannst.

35 Dass du zu deinen Gunsten Entscheidungen treffen kannst und darfst und dies auch tust.

36 Dass du für dich selbst einstehen kannst, wenn Passivität nicht mehr infrage kommt.

37 Dass du für andere einstehen kannst, wenn Passivität nicht mehr infrage kommt.

38 Dass nur sehr kleinherzige Menschen das Bedürfnis haben, das Aussehen anderer zu kommentieren. Dass ein solches Verhalten großer Unsicherheit entspringt und du dich nicht über einen solchen Menschen ärgern, sondern ihm Liebe entgegenbringen solltest, weil er sie nötig hat.

39 Die Tatsache, dass du deinen Körper benutzen kannst, um deine Lieblingsbücher zu lesen, und dass du dies gerade jetzt liest.

40 Dass dein Körper dir all das ermöglicht, was du in deinem Leben am meisten liebst. Mithilfe deiner Beine kannst du reisen und mit deinen Armen die Menschen umarmen, die du liebst.

41 Dass du niemals genau wissen wirst, was Großes vor dir liegt. Und dass du es nicht wissen sollst, auch wenn das Unbekannte beängstigend erscheinen mag. Gerade diese Ungewissheit bewirkt, dass sich das Geschehen dann später so unglaublich anfühlt.

42 Inwieweit du dir selbst gegenüber ehrlich über dich selbst sein kannst.

43 Inwieweit du anderen Menschen gegenüber ehrlich über dich selbst sein kannst.

44 Dass du deinen Körper nutzen kannst, um mit den kleinen Kindern in deinem Leben zu spielen und ihnen zu sagen (und zu zeigen), dass du sie liebst.

45 Dass du mithilfe deines Körpers Glück und Freude empfinden kannst.

46 Dass du mithilfe deines Körpers Traurigkeit und Schmerz empfinden und daran wachsen und dadurch lernen kannst.

47 Dass du in der Lage bist, das beispiellose Hochgefühl zu erleben, das sich bei der Erkenntnis einstellt, dass die Millionen Dinge, die in der Vergangenheit scheinbar nicht funktioniert haben, Teil einer universellen Verschwörung waren, um dich genau an den richtigen Ort zu bringen, irgendwo weit jenseits dessen, was du dir für dich selbst hättest vorstellen können. (Falls es noch nicht geschehen ist, wird es schon noch eintreffen. Abwarten.)

48 Die Fähigkeit, das beispiellose Mitgefühl zu verarbeiten, das sich täglich in der Welt zeigt, aber manchmal von allem anderen überschattet wird.

49 Du hast Augen, um die Liebe deines Lebens zu sehen, Hände, um sie zu berühren, einen Mund, um mit ihr zu sprechen, ein Bauchgefühl, um zu wissen, dass die Person seelenverwandt ist, und einen Verstand, um zu erkennen, dass sie das Gleiche denkt.

50 Wie gut du im Beruf bist.

51 Wie beharrlich du an dem festhältst, was du glaubst.

52 Wie hartnäckig du das verfolgst, wozu du dich am meisten berufen fühlst.

53 Wie aufrichtig du über dich selbst lachen kannst.

54 Inwiefern du bereit bist, ehrlich mit deinen Schwächen umzugehen, und was du angesichts und nicht trotz dieser Schwächen anfängst.

55 Die kleinen Gesten der Freundlichkeit und des Mutes, die wir täglich vollbringen, weil das letztendlich vielleicht sogar unser einziger Daseinszweck ist.

56 Wie oft du dir Zeit für die Dinge nimmst, die du tun möchtest, anstatt für die, die von dir erwartet werden.

57 Dass du damit aufhörst, andere für deine eigenen Unzulänglichkeiten zu verurteilen und zu beschimpfen.

58 Dass du die Möglichkeit hast, deine Lieblingsmusik zu hören.

59 Dass du, falls du die Musik nicht hören kannst, alternativ ihre Schwingungen spürst.

60 Das Wissen, dass das Fehlen eines Sinnes, eines Talents, einer Fähigkeit dich nicht herabsetzt, sondern dich vielmehr als jemanden definiert, der mehr als andere für eine Herausforderung geschaffen ist.

61 Die Einsicht, dass das Streben nach körperlicher

Schönheit letztendlich vergeblich sein wird – am Ende werden wir alle schlaff und faltig und altern auf dieselbe Weise.

62 Die aufrichtige Einsicht, dass deine Gesundheit in den meisten Fällen nicht mit deinem Aussehen gleichzusetzen ist.

63 Die Einsicht, dass es dir nicht zusteht, die Gesundheit eines anderen Menschen nach seinem Erscheinungsbild zu beurteilen.

64 Dass du deinen Körper nutzen kannst, um all das zu tun, was du wirklich gerne tust (schreiben, tanzen, singen, was auch immer).

65 Dass du deinen Körper für Sex gebrauchst: für guten, einvernehmlichen, wilden Sex, wann du willst, wo du willst, und niemals aus einem anderen Grund.

66 Dass dein Körper nicht für die Nutzung durch andere bestimmt ist und dass es nie einen Grund gibt, etwas mit ihm anzustellen, das dich nicht glücklich macht, aber andere beschwichtigt.

67 Dass du keine Schuld daran trägst, wie die Gesellschaft körperliche Erscheinungsbilder bewertet, wohl aber dir selbst gegenüber verpflichtet bist, dich dem bewusst zu widersetzen.

68 Dass du weißt, was du sagen musst, wenn deine Lieben besonders leiden und Worte des Trostes brauchen.

69 Dass du weißt, wann du verflixt noch mal die Klappe halten und einfach für sie da sein musst.

70 Dass du weißt, wie du um das trauerst, was unweigerlich vergehen wird.

71 Dass du weißt, wie du all die Dinge schätzen und genießen kannst, die unweigerlich vergehen werden.

72 Dass du die Sachen, die du nicht brauchst, denjenigen spendest, die sie brauchen.

73 Dass du dir die engstirnigen, grausamen Worte anderer Menschen nicht zu eigen machst.

74 Dass du selbst Geld verdienst und es so ausgibst, wie du es für richtig hältst.

75 Wie oft du den Menschen, die du liebst, jeden Tag und auf jede erdenkliche Weise sagst, dass du sie liebst, solange du sie bei dir hast. Schließlich weiß man nie.

76 Dass du Opfer bringst, wenn ein Opfer gebracht werden muss.

77 Dass du die Fähigkeit hast, Wärme zu spüren und das Haus deiner Kindheit zu riechen, und dass deine Sinne als Vermittler für die Dinge und Menschen wirken, die du sonst vergessen hättest.

78 Dass du die Liebe willkommen heißt, egal, wie furchterregend sie ist.

79 Dass du in Worten, Taten, Arbeit und Herz ein ehrlicher Mensch bist.

80 Wie gut du dich selbst zurücknehmen und dich entschuldigen kannst, wenn eine Entschuldigung fällig ist.

81 Wie aufrichtig du dich entschuldigst – das sagt eine Menge über eine Person aus.

82 Wie gut du dich um dich selbst kümmerst, wenn du es am nötigsten brauchst.

83 Dass du Geschenke machst, Musik zusammenstellst, Notizen schreibst und Briefe verschickst, nur um andere zum Lächeln zu bringen.

84 Ob und inwiefern du tatsächlich alle Menschen als gleichwertig ansiehst.

85 Dass du aufhörst, dich dafür zu entschuldigen, dass du mit deinem Körper machst, was du willst.

86 Dass du erkennst, dass die Kapazität deines Geistes grenzenlos ist, wenn du dich daranmachst, sie auszuschöpfen.

87 Dass du es dir zu eigen machst, deinen Verstand von der Einflussnahme auf die Dinge zu befreien, die naturgemäß deine Instinkte erfordern.

88 Dass es in deinem Leben Kleinigkeiten gibt, die dich aufrichtig glücklich machen.

89 Dass du den Mut hast, zurückzugehen und dich zu versöhnen, wenn du in eine Sackgasse geraten bist und jemand einlenken muss.

90 Dass du dich über die Erfolge anderer Menschen freuen kannst.

91 Und dich nicht über die Misserfolge anderer Menschen freust.

92 Dass dein Körper in der Lage ist, zu verstehen, wenn dir jemand diesen ganz besonderen »Ich liebe dich«-Blick zuwirft, und dass du dich glücklich schätzen kannst, ihn jemals bekommen zu haben.

93 Dass du dein Leben mit etwas Wichtigerem verbringst als nur damit, dich selbst für den Moment glücklich zu

machen.

94 Dass du erkennst, dass du zuerst dir selbst helfen musst, um anderen zu helfen.

95 Dass du verstehst, inwieweit die letzten beiden Punkte einander gleichzeitig widersprechen und sich gegenseitig bedingen.

96 Dass du dir ausreichend Schlaf gönnst.

97 Und genug Gemüse (tut mir leid, wenn ich dir auf die Nerven gehe, aber das ist wirklich wichtig).

98 Wie es dir mit deinem Körper geht.

99 Dass du denjenigen verzeihst, die dich wegen deines Körpers grausam behandeln, und erkennst, dass auch ihnen wehgetan wurde und dass die Menschen immer nur auf das einprügeln, was einen Nerv in ihnen trifft.

100 Dass du dir verzeihst, wenn du wegen deines Körpers gemein zu dir selbst bist.

101 Dass du deinen Körper benutzt, um Dinge wie diese zu schreiben und die Botschaft weiterzugeben.

93 7 Prinzipien des Zen *(und wie man sie im modernen Leben anwendet)*

In der Regel beruht unsere größte Abneigung gegen psychologische Leitsysteme – ob religiös oder nicht – darauf, dass wir sie für untauglich halten.

Wir vertrauen Lifestyle-Magazinen, Blogbeiträgen und kulturellen Normen. Einfach deshalb, weil sie für uns Sinn ergeben. Sie erscheinen als selbstverständliche »Wahrheit«, wenn wir sie leicht auf unsere Probleme anwenden können.

Oft aber machen wir uns keine Gedanken über die Quelle oder die Absicht hinter den Inhalten, denen wir nach und nach Glauben schenken, geschweige denn über ihre langfristige Tragweite. Wenn unsere persönliche Philosophie im Wesentlichen darin besteht, unreflektiert zu tun, was uns gesagt wird, dienen wir am Ende dem Konsum, dem Ego, fehlgeleiteten religiösen Gestalten oder dem Kontrollbedürfnis Dritter.

Auch wenn Zen auf die buddhistische Lehre zurückgeht, handelt es sich einfach um die Kunst der Selbsterkenntnis. Es schreibt nicht vor, was du fühlen oder woran du glauben, wie du sein oder was du tun sollst … nur, dass du dir deiner Erfahrung bewusst sein und ganz in sie eintauchen sollst.

Aus diesem Grund sind die Zen-Prinzipien universell – sie lassen sich im Grunde auf alle Glaubensrichtungen und Lebensweisen anwenden. Daher findest du hier sieben uralte Lehren des Zen und wie du sie in

der modernen Welt anwenden kannst.

1 Dein Erleben wird von deinem Geist erzeugt.

Die Denkschule des Yogācāra erklärt im Wesentlichen, auf welche Weise der Geist unsere Erfahrungen hervorbringt. Deshalb müssen wir erkennen, dass wir entgegen unserer Veranlagung eine andere Erfahrung machen können, indem wir uns lediglich umorientieren und auswählen, worauf wir uns fokussieren. Wir werden in dem Glauben erzogen, wir könnten uns nicht aussuchen, worüber wir nachdenken, doch das können wir sehr wohl. So ist nicht jedes Angstgefühl oder jeder negative Gedanke eine Aufforderung, sich damit auseinanderzusetzen, um eine Lösung zu finden.

2 Auch deine Vorstellung von dir selbst ist eine Illusion (und ein Konstrukt).

»Wer du bist« ist eine Essenz. Eine Energie. Weiter nichts. Deshalb ist es niemals zu lange und auch nicht in einem bestimmten Kontext »eine Sache«. Darum ist es so schwierig, sich selbst zu verstehen – du bist mehr als die begrenzenden Definitionen und Titel, die dir durch Gewohnheiten, Arbeit und Rollen zugewiesen werden.

Die meisten verstehen sich jedoch nur so, wie sie sich von anderen Menschen wahrgenommen fühlen. (Schriftstellerin, Lehrerin, Mutter,

Studentin, Basketballspielerin, »guter Mensch« usw.)

Bei den meisten unserer Probleme versuchen wir, unser Ego zu manipulieren; wir versuchen, unser Ich aufzuwerten oder unsterblich zu machen. Wir versuchen, die Sichtweise anderer auf uns zu verändern (und damit auch unsere Sichtweise, wie wir glauben, dass wir in der Realität existieren, und wie wir uns selbst sehen sollten).

Um deine Vorstellung von dir selbst zu beherrschen, musst du wissen, dass du die Illusion deiner Person und deines Tuns ausleben kannst, ohne dich dabei so sehr darin zu verlieren, dass du davon kontrolliert wirst.

---

3 Du musst an nichts glauben; du brauchst nur dem zu folgen, was im Moment wahr erscheint.

Wer sich unhinterfragt an ein bestimmtes Glaubenssystem hält, hat das Problem, dass er den Stimmen, die ihm durch die Lehre oder das Glaubenssystem einer anderen Person eingetrichtert wurden, mehr vertraut als sich selbst. Das führt dazu, dass man sich entweder sehr verloren oder sehr verwirrt fühlt, weil man hin- und hergerissen ist zwischen dem, was man für richtig, und dem, was man für wahr hält.

Wenn du dein Leben nicht nach dem lebst, was du für wahr hältst, folgst du nicht deinem höchsten Wert. Gestatte es dir, dich zu entfalten und zu wachsen, indem du über das hinausdenkst (und -fühlst), was dein derzeitiges Glaubenssystem »erlaubt«.

---

4 Der ultimative Weg zum Glück ist die Nicht-Anhaftung.

Doch bevor du dich in der Unmöglichkeit verzettelst, dem Verlauf deines Lebens völlig gleichgültig zu begegnen, solltest du verstehen, dass Nicht-Anhaftung viel mehr (und doch viel einfacher) ist als »Gleichgültigkeit«.

Es geht um das einfache Verständnis, dass alle Dinge dir dienen. Aus dem »Schlechten« lernst du und erfährst, wie du Heilung erlangen kannst, um dich noch mehr für das »Gute« zu öffnen. Viel einfacher kann man es nicht ausdrücken.

5 »Tun« ist weniger wichtig als »Sein«.

Ein meditativer Zustand kann durch zahlreiche Praktiken erreicht werden, aber die vielleicht am wenigsten genutzte unter ihnen ist das einfache »Sitzen«. Das Nichtstun ist eine große Kunst. Sie bringt die Gewässer deines Geistes zur Ruhe, fördert zutage, was sofort zur Kenntnis genommen und behandelt werden muss, und hält deine Verbindung zu dir selbst aufrecht anstatt zu den Anhaftungen und Pflichten in deinem Leben.

Wesentlich dabei ist: Du bist nicht, was du tust; du bist einfach nur. Neben deinen Meditationsübungen ist das Wichtigste, dass du dir die Zeit zum Entspannen, Erholen und Nachdenken nimmst.

6 Sei ein objektiver Beobachter deiner Gedanken und deines Lebens.

Das Wissen, dass du dir deine Gedanken aussuchen kannst, ist gut, noch wichtiger aber ist die Erkenntnis, dass du auch entscheiden kannst, welche Gedanken für dich wertvoll sind, vorausgesetzt, du bist in der Lage, sie objektiv zu betrachten.

In geführten Meditationsübungen wirst du oft aufgefordert, die vorüberziehenden Gedanken wie ein Außenstehender zu beobachten. Ziel ist, dir beizubringen, dass du nicht diese Gedanken bist. Du bist nicht deine Gefühle. Du bist das Wesen, das diese Gedanken und Gefühle durchlebt, und das entscheidet, welche davon es wertschätzt, und entsprechend handelt.

7 Dein natürlicher Zustand ist das Einssein.

Die Realität, zu der wir alle irgendwann zurückkehren werden, ist, dass alles eins ist. (Dies ist die Grundlage der Erleuchtung.) Wir leiden unter der Illusion des Getrenntseins. Unter dem Ausspielen der erlernten Konzepte des Individualismus. Letztendlich kehren wir zu unserem natürlichen Zustand, der Einheit, zurück.

94 6 Anzeichen für *eine gesunde soziale* Sensibilität

In einer Welt, in der man anscheinend davon ausgeht, dass Extrovertiertheit die Norm ist und Introvertierte in einer Gegenkultur leben, die auf Schritt und Tritt gerechtfertigt und erklärt werden muss, wird im Übermaß über das normale, gesunde Maß an sozialer Sensibilität gegrübelt.

Wenn man nicht jeden mag, sich nach Einsamkeit sehnt oder einen engen Freund einem größeren Bekanntenkreis vorzieht, ist das keine soziale Störung.

Wir pauschalisieren die Begriffe »unsozial« oder »sozial ängstlich« zu sehr. Dabei handelt es sich um extreme Formulierungen, wenn nicht gar um medizinische Fachausdrücke, bei denen wir uns lieber zweimal überlegen sollten, ob wir sie in den Mund nehmen. Hier sind ein paar Möglichkeiten, um festzustellen, ob deine persönliche soziale Sensibilität normal ist oder nicht:

---

1 Du verspürst in ungewohnten Situationen ein gewisses Maß an sozialer Angst.

Soziale Ängste bedeuten in der Regel, dass man vorausschauend genug ist, um zu erkennen, was andere Menschen über einen urteilen oder

vermuten könnten. Wenn sie nicht in Schach gehalten wird, lähmt diese Angst dich eher, als dass sie dein Selbstvertrauen stärkt. Soziale Ängste sind normal, wenn nicht gar ein Hinweis auf eine hohe Intelligenz.

2 Du wünschst dir Einsamkeit, weil das Alleinsein eine emotionale Bereicherung ist.

Du isolierst dich nicht, wenn du lieber mit anderen zusammen wärst, nur weil du Angst hast oder dich unwürdig fühlst, Gesellschaft zu haben.

3 Du genießt lediglich die Gesellschaft einiger weniger, ausgewählter Menschen.

Du musst nicht jeden mögen. Die Aussage, dass man »jeden mag«, würde bedeuten, dass man den Teil in sich verleugnet und zurückweist, der vielleicht nicht tatsächlich so empfindet. Und wie wir alle wissen, ist eine solche Entfremdung nicht gut. Wir sind lediglich dazu bestimmt, einige wenige Menschen wirklich zu lieben und zu schätzen und ein paar andere zu tolerieren.

4 Du sagst ab, wenn dir danach ist.

Du gehst nicht nur deswegen irgendwohin, weil du dich verpflichtet oder unter Druck gesetzt fühlst. Du bist in der Lage, Menschen, die du nicht sehen möchtest, und Dingen, auf die du keine Lust hast, eine Absage zu erteilen, wenn dies sonst auf Kosten deines geistigen oder emotionalen Wohlbefindens gehen würde.

---

5 Du analysierst Situationen, weil deine vorschnellen Urteile möglicherweise nicht fundiert sind, nicht etwa, weil du deine Ängste untermauern oder dich durch Selbsttäuschung besser fühlen möchtest.

Indem du dich selbst hinterfragst, wirst du dir deiner (eventuell) unbewussten Entscheidungen und Gewohnheiten bewusst. Bei deiner Selbsteinschätzung verfolgst du nicht die Absicht, zu einer anderen, ausgedachten Schlussfolgerung zu gelangen oder eine irrationale Vorstellung durch eine andere Perspektive zu untermauern: »Er hat mich komisch angeschaut – wusst ich's doch, dass er mich nicht leiden kann.«

---

6 Du befürchtest, dass deine sozialen Ängste nicht mehr normal sind.

Dir darüber Gedanken zu machen, ob du in gesellschaftlichen

Situationen zu viel Angst hast oder nicht, ist wahrscheinlich das Normalste, was es gibt. Das hat nichts mit einem »schwerwiegenden Problem« zu tun, sondern damit, dass du dir deiner selbst hinreichend bewusst bist, um beim Auftreten eines solchen Problems damit umgehen zu können.

95 Das Hier und Jetzt *ist alles,* was du hast

Weil ich so viel Zeit damit verbringe, Dinge zu analysieren (eine willkürliche Handlung, mit der ich gewiss nicht allein dastehe), merke ich, dass ich sämtliche Probleme regelmäßig auf das gleiche Kernproblem zurückführen kann: Es fällt mir schwer, Unbehagen auszuhalten. Es gelingt mir nicht, das Gute zu empfinden, ohne mich durch das unvermeidlich Schlechte von meinem Erleben ablenken zu lassen. Darüber muss ich erst einmal hinauswachsen, denn lösen lässt sich das sicherlich nicht. So ist das Leben nun einmal … Und ich glaube, wir leben in einer Welt, die uns diese Denkweise geradezu aufgedrückt hat.

Mein Problem ist, dass ich Phasen meines Lebens nur als Vorstufen meines nächsten Ziels betrachte. Und die fiese Realität ist, dass das Leben zu einer einzigen Warterei wird, wenn sich diese Zeiten häufen. Inzwischen habe ich das drängende, hartnäckige Fluchtbedürfnis weitgehend in den Griff bekommen, aber natürlich holt es mich ab und zu wieder ein. Also muss ich mich einfach damit beschäftigen.

Es entspringt nämlich der Vorstellung, dass es ein Happy End geben wird. Man übersteht den Schmerz und sonnt sich dann darin, dass die wunden Punkte geheilt wurden, man sich versöhnt und verändert hat und wieder ganz und neu geworden ist. Allerdings vollzieht sich der Wechsel von der Dunkelheit ins ewige Licht nicht mal eben schnell. Es ist ein ständiges Rein und Raus. Es gibt eine Menge Grauzonen. An

manchen Tagen fällt man so weit zurück, dass man kaum glauben kann, dass man es überhaupt so weit hat kommen lassen, und dann gibt es Tage, an denen man vergisst, dass man überhaupt jemals unglücklich war. Ganz gewiss ruiniert man sich jedoch, wenn man sich von der Angst vor dem Vorwärtsgehen und noch mehr von der vor Rückschritten lähmen lässt.

Weil sich die »Jetzt«-Erlebnisse aufsummieren und uns von einer Erfahrung zur nächsten führen, sind sie letztendlich alles, was uns bleibt. Deshalb müssen wir schätzen lernen, was wir in unserem Erleben wahrnehmen, bevor wir aus der monotonen Routine herausgehoben werden. Die Alternative wäre nämlich, dass wir aufhören, zu existieren. Dann sind wir fertig. Und wir haben einiges verstreichen lassen, weil wir aufgrund des Unbehagens das Gefühl hatten, wir würden uns von dem »hellen« Zustand, auf den wir uns ständig zubewegen, wieder entfernen. Wir haben aus einigen schlechten Erfahrungen ein schlechtes Leben gemacht, weil wir nicht in der Lage waren, alle Punkte abzuhaken, die wir als Voraussetzung für ein zufriedenes, ja sogar glückliches Leben betrachteten. Aber Glück ist kein künstlicher Denkprozess, den man sich zugesteht, wenn man glaubt, dass alles in Ordnung ist. Es ist eine Erfahrung, eine Emotion. Dir bleibt nur das Jetzt, um es zu erleben.

Und ich sehe, dass solche Denkmuster weitgehend von unserer Gesellschaft begünstigt werden. Nicht nur, dass es ein Happy End geben wird, auf das wir alle ein Anrecht haben, nachdem wir genug gelitten haben, sondern auch, dass man das Glück in der Zukunftsgestaltung sieht. Um es mal ganz modern auszudrücken (Himmel, ich kann nicht glauben, dass ich das als Beispiel verwende): Es ist wie mit den Tumblr-Posts und Pinterest-Boards, auf denen Bilder dessen zu sehen sind, was wir uns wünschen, erhoffen und wovon wir

uns inspirieren lassen. Klar ist es schön, sich diese hübschen Dinge anzuschauen und zu überlegen, ob man sie haben möchte. Aber wie viele schaffen es tatsächlich, sie sich zu holen – selbst so etwas Banales wie einen leckeren Kaffee und ein Buch, die hübsch auf einer Fensterbank drapiert für gemütliche Lesestunden stehen? Nicht viele. Wir beschweren uns darüber, dass wir nicht das erträumte Leben haben, und machen dennoch weiter, Tag für Tag, immer wieder.

Uns bleibt nur das Hier und Jetzt, meine Lieben. Entscheidet euch für das Jetzt. Wir müssen in der herzzerreißenden Realität leben, die wir in diesem Moment sehen und wahrnehmen … mitsamt dem Schlamassel, den schönen Gräben, die für Kriege und Liebe und Friedensstiftung und Harmonie und Veränderung sorgen. Mit der Tatsache, dass man manchmal so wund und niedergeschlagen ist, dass man nur noch atmen kann – und dann feststellt, dass es ohnehin nichts anderes gibt. Vielleicht geht es darum, ins kalte Wasser zu springen und zuzulassen, dass das Jetzt mehr als nur genug ist. Zu erkennen, dass alles nur so langweilig und alltäglich ist, wie wir selbst es erlauben. Dass es Geheimnisse und Erfahrungen und faszinierend fremdartige Aspekte des Lebens gibt, die wir erst sehen, wenn wir einen Schritt auf die verwegene Seite zugehen, auf die Seite von uns, die sich nicht um das Morgen sorgt.

96 *Die* Kunst *der* Unachtsamkeit

Viele Menschen haben schöne Texte über die Bedeutung der Achtsamkeit und ihre Erfahrungen damit geschrieben: eine uralte Praxis und ein vermeintlich modernes Gegenmittel gegen unsere ständige Unzufriedenheit. Lebe im Augenblick, nimm im Alltag jede Empfindung bewusst wahr. Meiner Meinung nach ist diese Art der Achtsamkeit mehr als nur ein Lösungsvorschlag für unser menschliches Dasein, sie ist die äußerste Grenze, der Ort, an dem wir uns alle irgendwann wiederfinden werden: Entweder wir begrüßen jeden Moment so, wie er kommt, oder wir lassen ihn einfach achtlos an uns vorbeiziehen. Wenn ich also sage, dass wir eigentlich an der Unachtsamkeit arbeiten müssen, dann meine ich damit keineswegs, dass wir nicht achtsam sein sollten; das ist nur eine Wortspielerei. (Das wollte ich klarstellen, falls es Verwirrung gibt.)

Wenn wir über die Bedeutung von Achtsamkeit sprechen, geht es darum, bewusst und präsent zu sein, ganz in unsere Erfahrung einzutauchen. Das ist sehr wichtig. Aber ebenso wichtig ist die Einsicht, dass vieles davon damit zu tun hat, wie wir den Verstand überwinden können. Wir leben in einer Kultur und in einer Epoche der menschlichen Existenz, in der es viel zu sehr darum geht, was wir denken. Der Verstand ist zwar entscheidend für unsere Entwicklung, verleugnet jedoch bisweilen zugunsten von Erwartungen und »Normalität« die eigenen Instinkte, Wünsche und Freuden. Wenn wir versuchen, die bewegliche, natürliche, unbezähmbare Natur der menschlichen Seele zu begrenzen, dürfen wir uns nicht wundern, dass

wir letztendlich derart darunter leiden.

Wir sind eine entfremdete Spezies. Trotz unseres technologischen Fortschritts ist unsere Beziehungsfähigkeit meilenweit von ihrem natürlichen, primitiven Zustand entfernt. Unsere täglichen Diskussionen sind derart durchdrungen von der Wertschätzung für menschengemachte Mittel, dass wir uns viel zu sehr darauf konzentrieren, wozu der Mensch fähig ist, und nicht annähernd genug darauf, was der Mensch an sich ist. Wir verabschieden uns immer mehr von religiösen Konzepten und assoziieren Glauben und Vertrauen mit Ignoranz statt mit spiritueller Intelligenz. Wir messen der Realität unserer menschlichen Existenz, also unserem interpretierbaren Anteil, einfach keinen Wert bei. Zum Teil, weil er unbekannt ist, zum Teil aber auch, weil wir uns auf nichts einigen und nichts genau wissen können. Deshalb leugnen wir ihn lieber, als uns auf diese unbekannte Größe einzulassen.

Wir werden, was wir denken. Und wenn die bisherige Entwicklung einen Anhaltspunkt darstellt, denken wir viel zu viel über Unwichtiges nach und lassen keinen Raum für Ungewissheit, für Unbehagen, für Unbekanntes. Für all jenes, das tatsächlich die Grenzen unseres Verstandes sprengt. Dabei bringt das die besten Ergebnisse.

Aufgrund unserer unablässigen Achtsamkeit (nicht im meditativen Sinne, sondern einfach, weil wir ständig alles gedanklich verarbeiten) fangen wir an, alles zu benennen, zu kategorisieren und zu definieren. Wir gewöhnen uns an das Bekannte und vernachlässigen das Unbekannte. Das lässt keinen Raum für die Akzeptanz von Menschen und Dingen, die nicht so sind wie wir. Wir geben die Verantwortung ab, indem wir andere herabwürdigen. Wir behaupten, dass ihre Gefühle falsch und ungerecht und wir ihnen deshalb überlegen seien. Wir leben in einer Kultur, die das gegenseitige Zerfleischen gleichermaßen zur

Währung und Handelsware macht. Das funktioniert so gut, weil wir uns darauf einlassen. Wir freuen uns, wenn andere Menschen nicht so gut sind wie wir, wenn wir sie auf eine niedrigere Stufe stellen und uns damit trösten können, dass es uns gut geht, weil wir besser sind als sie. Aber damit sperren wir uns selbst ein. Unweigerlich geraten wir in die Gefilde dessen, was wir einmal als »falsch« bezeichnet haben. Schließlich sind wir Menschen, und ein Verstand, der der Seele keinen Raum zum Wanken lässt, ist ein riskantes Terrain. Wir müssen unseren Kindern beibringen, keine Tobsuchtsanfälle zu bekommen, und zwar nicht, weil diese uns als Eltern schlecht dastehen lassen, sondern weil es wichtig ist, negative Emotionen verarbeiten zu lernen, ohne dafür gescholten und beschämt zu werden. Wir müssen uns aktiv bewusst machen, was wir kaufen, anklicken, womit wir uns beschäftigen und was wir unweigerlich unterstützen. Vor allem, wenn es dazu dient, einer anderen Person zu schaden (auch wenn wir es zu diesem Zeitpunkt nicht merken). Wir müssen aufhören, Menschen zu begrenzen. Wir müssen unser Unbehagen mit dem Unbekannten aushalten und uns entschlossen damit auseinandersetzen. Immerhin ist nichts gewisser als die Ungewissheit. Wir müssen erkennen, dass große Veränderungen nur in kleinem Rahmen stattfinden können. Ein einzelner Mensch nach dem anderen. Wir müssen uns von unserem Verstand lösen und in unser Herz eintreten. Der Verstand wird nie verstehen können, was uns gleich macht. Um dem Genüge zu tun, müssen wir uns von dem Versuch verabschieden, alles Nebensächliche als Sicherheiten zu betrachten.

97 Über den Unterschied zwischen dem, *was du fühlst,* und dem, *was du zu fühlen glaubst*

Überleg einmal, wann du das letzte Mal sehr emotional auf etwas reagiert hast. War diese Reaktion darauf zurückzuführen, dass du dich kurz mit der Erfahrung auseinandergesetzt, sie verarbeitet und verinnerlicht hast und dann gedanklich durch deinen Körper gewandert bist, um festzustellen, wie du dich fühltest? Wahrscheinlich nicht. Wenn wir einander fragen: »Wie geht es dir damit?«, ist das im Grunde austauschbar gegen »Was denkst du darüber?«.

Emotionen sind zugleich einfach und raffiniert. Wenn wir unseren Körper befragen, stellen wir fest, dass es sich dabei um Empfindungen handelt, die letztlich auf zwei Dinge hinauslaufen: Anspannung oder Aufgeschlossenheit. Die Interpretation dieser Anspannung oder Entspannung führt zur Entstehung entsprechender Gedanken, die dann intensive, freudige, lähmende oder andere extreme Emotionen verstärken.

Mit anderen Worten: Wir erschaffen die Art und Weise, wie wir zu fühlen glauben, schlichtweg dadurch, dass wir den Empfindungen eine Bedeutung zuweisen. Zwischen dem, was wir fühlen, und dem, was wir vermeintlich fühlen sollten, gibt es einen Unterschied. Das erklärt alles, von der Mob-Mentalität bis zur sozialen Konditionierung. Das ist auch der Grund, warum die Menschen in einem unentrinnbaren emotionalen

Aufruhr »festhängen«. Keine Gefühlsregung hält über einen längeren Zeitraum an – so ist das nicht vorgesehen. Lediglich die kognitiven Muster bewirken, dass wir eine Emotion immer wieder aufs Neue hervorrufen oder uns nicht für die Handlung entscheiden, zu der uns die Emotion eigentlich führen soll.

Man bringt uns bei, was wir in Bezug auf so ziemlich alles im Leben fühlen sollten. Unsere kulturelle, religiöse und familiäre Erziehung schreibt uns eine ganze Menge an »guten« und »schlechten« Dingen vor. Unser Ego, unser Verlangen nach Überleben, Überlegenheit, Liebe, Akzeptanz usw. füllt den Rest aus. Schlussendlich ergibt sich daraus ein gedankliches Ökosystem aus Aktionen und Reaktionen.

Obwohl wir höher entwickelt sind als je zuvor, sind diese »gedanklichen Emotionen«, wie ich sie nenne, im Großen und Ganzen der Grund für unser Leiden. Wir werden nicht mehr von einem flüchtigen Hungergefühl oder Paarungswunsch kontrolliert, sondern von unseren Gedanken über die Auswirkungen, wenn uns jemand nicht liebt. Es geht darum, dass wir unterbewusst nach einer Bestätigung dieser Tatsache suchen und dass aus einer wiederholten Bestätigung eine Überzeugung entsteht, die wiederum unser Leben ausmacht.

Uns wird beigebracht, dass ein lebenswertes Leben in jedem Fall sehr emotionsgeladen ist. Es ist voller Liebe oder voller Leidenschaft oder eines, in dem man unglaubliches Leid durchgestanden hat. Wir glauben, wir müssten eine Meinung vertreten, um zu wissen, wer wir sind. Schlimmer noch: Wir glauben, wir müssten eine emotionale Reaktion verspüren, um das Gefühl zu haben, dass unsere Stimme zählt. Nur so fühlen wir uns wertvoll – nur so erscheint uns das Leben erstrebenswert.

Wenn du das nächste Mal das Gefühl hast, dich in einer ausweglosen Situation zu befinden, wandere bitte einmal in Gedanken durch deinen

Körper. Was spürst du da? Selbst eine Anspannung oder ein unangenehmes Gefühl im Bauch ist nur das – ein bisschen Stress. Mehr nicht. Das war's. Das ist alles, was diese Emotion mit dir machen kann. Schau nach einer Stunde, nach einem Tag wieder rein … es wird wahrscheinlich verschwunden sein. Du wirst feststellen, dass selbst deine »Bauchgefühle«, deine Instinkte, keine übermächtigen, gewaltigen emotionalen Wellen sind. Deshalb nennt man sie auch die »leise innere Stimme«.

Manchmal fühlen wir uns mit der uns innewohnenden Stille nicht wohl und erzeugen deshalb ein Chaos, um uns von ihr abzulenken. Aber wenn dieses Chaos zu anstrengend wird, brauchst du dich nur zurückzulehnen und zuzulassen, dass du das empfindest, was du spürst, und nicht das, was du zu fühlen glaubst.

Du wirst merken, dass die Art und Weise dieser inneren Kommunikation immer sanft und liebevoll ist und immer versucht, dir zu helfen, selbst wenn deine Gefühle dir das Schlimmste sagen: »Das ist nicht richtig«, »Du musst dich ändern«.

Du wirst auch feststellen, dass du keine angeborene Abneigung gegen deine Emotionen hast. Emotionen sind nicht »schlecht«. Sie fühlen sich nicht »schlecht« an, auch wenn deinem Gehirn nicht beigebracht wurde, sie als »gut« zu bezeichnen. Wir genießen Traurigkeit, Schmerz und alles andere zur richtigen Zeit und im richtigen Ausmaß. Wir erfreuen uns daran, weil wir unseren Emotionen einfach erlauben, zu sein.

Nicht unsere Gedanken erschaffen also das Leben, sondern die Art und Weise, wie wir unsere Gedanken nutzen, um die Bedeutung unserer Emotionen zu analysieren, und wie wir auf der Grundlage unserer Behauptungen entscheiden, was »gut«, »schlecht«, »richtig« und »falsch« ist. Nichts von alledem existiert von Natur aus. Die Symphonie,

die sich aus unserer Orchestrierung dieser Dinge ergibt, ist das Ergebnis unserer Wahrnehmung der Frage, ob wir ein gutes Leben führen oder nicht.

98 Die Macht *des* negativen Denkens

Wenn du emotional frei sein willst, brauchst du nur eines zu verstehen: Egal, welches Problem du gerade zu haben glaubst, es ist nicht das eigentliche Problem. Das Problem ist, dass du nicht weißt, wie du über dein Problem richtig nachdenkst.

Klar, von Plattitüden hast du langsam die Nase voll. Allerdings handelt es sich hier nicht um etwas, das du einfach ignorieren kannst. Das ist nicht bloß ein Ratschlag, der vielleicht gelegentlich und in bestimmten Situationen für manche Menschen angebracht ist. Auch nicht nur ein freundlicher Spruch, mit dem man sich an einem schweren Tag ein bisschen tröstet. Nicht nur etwas, auf das man sich stützt, wenn man alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft hat.

Der Sinn einer Erfahrung besteht darin, zu lernen, wie man anders darüber denkt. Wenn du nicht lernst, anders zu denken, fährst du dich fest.

Je mehr wir erleben, desto besser sind wir in der Lage, die Welt durch unterschiedliche Brillen zu sehen, differenzierter zu denken und Möglichkeiten in Betracht zu ziehen, die zuvor unvorstellbar waren. Wahre Bildung besteht nicht darin, zu lernen, worüber man nachdenken soll, sondern wie man überhaupt denkt.

Wenn du lernst, negative Gedanken besser zu ignorieren, dann lernst du nicht, wie man denkt, sondern wie man sich davon distanziert. Unsere negativen Gedanken verraten uns genauso viel wie die positiven. Anstatt sie zu fürchten, können wir lernen, sie als Richtlinien zu betrachten. Wenn wir zumindest in der Lage sind, zu beurteilen,

welche Bedeutung wir ihnen beimessen, haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, was für uns in welchem Maße relevant ist.

Darin liegt die Macht des negativen Denkens.

So wie die Stoiker die negative Visualisierung praktizierten (sich die schlimmstmöglichen Ergebnisse vorstellten und sich dann darauf vorbereiteten), so besteht die Kunst des Denkens einfach in der Erkenntnis, dass man selbst entscheidet, wie man seinem Leben Bedeutung und Emotionen beimisst.

Wer nicht bewusst entscheidet, was wichtig ist und was nicht, wird den Rest seines Lebens in Gefühlsmustern zubringen und auf das reagieren, worauf er in seiner Jugend konditioniert wurde.

Die Lösung liegt nicht in einer übertriebenen Fokussierung auf Positivität (wie uns die Mainstream-Pop-Psychologie weismachen will), sondern im Erlernen der Fähigkeit, die Schattenaspekte des Geistes in eine Stärke zu verwandeln, die Wandel auslöst und Wachstum bewirkt.

Emotionale Freiheit und innerer Frieden entstehen, wenn man weiß, was beim Aufkommen negativer Gedanken und Gefühle zu tun ist. Denn das geschieht bestimmt.

Wie Jonah Lehrer erklärt, regulieren wir unsere Emotionen, indem wir über sie nachdenken. Der präfrontale Cortex ermöglicht es uns, über unseren eigenen Verstand nachzudenken. Das menschliche Gehirn denkt über sich selbst nach. Psychologen nennen das Metakognition.

Wir wissen, dass wir wütend sind, da jeder Gefühlszustand mit einem gewissen Maß an Selbsterkenntnis einhergehen muss, damit wir herausfinden können, warum wir empfinden, was wir empfinden. Ohne dieses Bewusstsein wüssten wir nicht, dass wir Angst vor dem Löwen haben, der uns in der Wildnis angreift, und würden deshalb nicht weglaufen. Wenn wir nun nicht weglaufen würden, was wäre dann überhaupt der Sinn des Gefühls?

Aber was noch wichtiger ist: Wenn ein Gefühl keinen Sinn ergibt, wenn die Amygdala auf eine Verlustsituation reagiert, dann kann es ignoriert werden. »Der präfrontale Cortex kann sich bewusst dafür entscheiden, das emotionale Gehirn zu ignorieren«, nämlich dann, wenn er feststellt, dass die Bedeutungszuweisung nicht sinnvoll ist.

Dies bedeutet, dass das Problem, das du in deinem Leben zu haben glaubst, nicht das Problem ist. Das Problem ist vielmehr die Tatsache, dass du es als Problem betrachtest anstatt als ein Signal, auf das du dich zu reagieren weigerst, oder als Resultat übermäßiger Bedeutungszuschreibung, Extrapolation, irrationaler Gedanken, die irrationale Emotionen hervorgerufen haben, die weiter unkontrolliert ablaufen, und so fort.

Es ist die Tatsache, dass du das Problem als ein Problem betrachtest und nicht als einen Trugschluss in deinem Verständnis, deinem Fokus, deiner Wahrnehmung. Nicht das Problem ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie du über das Problem denkst.

Wenn du gut zurechtkommen willst, musst du lernen, wie man über seine Gefühle denkt. Zwischen einem lähmenden Angstgefühl und der Angst, die alles begleitet, was mutig und lohnenswert ist, gibt es einen Unterschied. Um diesen zu erkennen, braucht es Unterscheidungskraft, für die wiederum Übung erforderlich ist. Menschen, die ihre Hindernisse in Chancen verwandeln, unterscheiden sich von denen, die vom Gewicht ihrer eigenen Unsicherheit erdrückt werden, durch Erkenntnis und Bewusstsein.

Das Unbehagen zwingt uns, über Möglichkeiten nachzudenken, die wir uns vorher nicht hätten vorstellen können.

Deshalb sind Kummer und Leid für die menschliche Entwicklung so wichtig. Das Hindernis, das zum Weg wird. Jeder Idiot kann sich an den positiven Dingen in seinem Leben erfreuen, aber nur wenige sind

in der Lage, aus dem Negativen etwas noch Wertvolleres zu gewinnen.

99 Was du tun musst, um deine Ängste *abzuschütteln*

1 Das Gegenteil von Sucht ist nicht Abstinenz, sondern Verbundenheit. Das Gleiche gilt für Angstzustände. Angst bedeutet, dass dir die Verbindung zum gegenwärtigen Moment, zu anderen Menschen oder zu dir selbst fehlt. In der Regel sogar zu allen dreien. Du musst dich wieder mit deinem Leben verbinden.

2 Du musst dir die Erlaubnis geben, das zu wollen, was du wirklich willst. Daran führt kein Weg vorbei. Ob nun einen Liebespartner, eine bessere Arbeit, etwas mehr Geld, Anerkennung für dein Tun: Erkenne und akzeptiere es, auch wenn du denkst, die Gesellschaft würde dann meinen, dass du oberflächlich oder schwach bist oder »dich selbst nicht genug liebst«.

3 Wenn du nicht in der Lage bist, deine wahren Wünsche zu formulieren, dann betrachte deine größten Ängste genau. Was verbirgt sich dahinter? Das ist es, was du willst.

4 Sei dankbar für das Unbehagen. Es ist traurig und

seltsam, dass glückliche Menschen so selbstzufrieden sind. Dich unwohl zu fühlen, signalisiert dir, dass du an der Schwelle zu etwas Neuem und Besserem stehst, aber handeln musst.

5 Deine neuen besten Freunde sind Struktur und Produktivität. Es geht nicht darum, eine 100-Punkte-Liste abzuhaken, sondern zu wissen, dass du täglich etwas (egal was!) geschafft hast, das zu deinem Wohlbefinden beiträgt.

6 »Irrationale Angst« lässt sich in der Regel durch praktische Tätigkeiten beheben. Die sinnlosen Themen, über die man sich sorgt, sind in der Regel übersteigerte Projektionen tatsächlicher Sorgen, mit denen man sich nicht beschäftigt.

7 Du musst dort anfangen, wo du bist, nutzen, was du hast, und tun, was in deiner Macht steht. Alles andere hieße, vor den Problemen davonzulaufen und sich selbst und das Leben aufzugeben. Echte Veränderung ist ein Produkt der Evolution. Alles andere ist eine Illusion, die dich von dem trennt, was du zur Heilung benötigst.

8 Bemühe dich bewusst darum, dich mit den Menschen zu verbinden, die bereits in deinem Leben sind – und sei es nur eine Person, der du vertraust und mit der du dich verbunden fühlst. Dadurch entstehen allmählich wieder gesunde emotionale Bindungen. Das Bedürfnis nach Liebe

ist keine Schwäche.

9 Kauf dir ein Notizbuch, das du ausschließlich als Tagebuch für den ganzen Mist in deinem Leben benutzt. Genau das öffnest du immer dann, wenn du dich innerlich aufgewühlt fühlst. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – egal, was für grausame, schreckliche, selbstverdammende, peinliche Gedanken dir kommen, lass sie raus. Dadurch lösen sich diese Gedanken nämlich auf – und wenn du das erst ein paarmal gemacht hast, wirst du mir das auch glauben.

10 Wenn du sehr ängstlich oder in Panik bist, solltest du zunächst versuchen, dich zu beruhigen. In diesem Zustand kannst du nicht klar denken und solltest keine Annahmen oder Entscheidungen über dein Leben treffen. Finde heraus, was dich beruhigt (eine Kleinigkeit essen, ein Bad nehmen, mit jemandem reden, etwas tun, das dir wirklich Freude macht), und schöpfe erst einmal Kraft, ehe du etwas anderes tust.

11 Du musst herausfinden, wie man im Hier und Jetzt lebt. Und zwar auch dann, wenn das langweilig, unmöglich, beängstigend oder alles zusammen erscheint. Angst ist ein Warnzeichen dafür, dass wir zu sehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben – und das beeinträchtigt die Entscheidungen, die wir in der Gegenwart treffen.

12 Du musst gegen das vorgehen, das dich davon abhält, dem nachzugehen, was du eigentlich willst. Wie Cheryl Strayed schreibt: »Wirkliche Veränderung vollzieht sich in vielsagenden Gesten. Wenn ein einzelner Mensch etwas anders macht als vorher.«

13 Lies. Wenn du nicht liest, liegt das nicht daran, dass du nicht gerne liest, sondern daran, dass du nichts zur Hand genommen hast, das dich wirklich interessiert. Was du jetzt liest, wird die Person beeinflussen, die du in den nächsten Jahrzehnten sein wirst. Lies online Artikel und Aufsätze darüber, wie Menschen mit ihren Ängsten fertigwerden. Du wirst feststellen, dass es vielen Fremden genauso geht wie dir. Lies über Dinge, die du nicht verstehst, die dir Angst machen und die dich faszinieren. Lies einfach, verdammt noch mal!

14 Du kannst deine Gefühle verändern. Das darfst du nicht vergessen. Es ist ganz einfach: »Ich möchte mich anders fühlen, also werde ich mich auf einen anderen Aspekt dieser Angelegenheit konzentrieren.«

15 Wenn du daran festhalten willst, dass du dir dein Glück, deine Gefühle oder deine Gedanken nicht aussuchen kannst, dann verurteilst du dich selbst zu einem überaus mühsamen Leben und solltest jetzt aufhören zu lesen. Denn nur, wenn du all diese Punkte beachtest, kannst du dich retten.

16 Du wirst immer Ängste haben. Du wirst immer Angst empfinden. Wenn du dich einen Dreck um dein Leben scherst oder wenn du auch nur ein bisschen darauf achtest, was hier vor sich geht, dann weißt du, dass es eine Menge gibt, wovor man sich fürchten kann. Es geht nicht darum, diese Gefühle zu beseitigen, sondern den mentalen Muskel zu stärken, der es dir ermöglicht, trotz dieser Gefühle glücklich zu sein und sich nicht von ihnen lähmen zu lassen. Das ist alles.

17 Für manche Menschen erfordert die Stärkung dieses Muskels nur einen einfachen Perspektivwechsel. Für andere bedeutet es jahrelange medikamentöse Behandlung und Therapie und mehr Arbeit und Mühe, als sie jemals zuvor in irgendetwas investiert haben. Dies ist der Kampf unseres Lebens. Das sind wir uns selbst am meisten schuldig. Wenn du dich also für einen Kampf entscheidest, dann wähle diesen.

18 Das Problem ist nicht das Problem. Das Problem ist, wie du über das Problem denkst. Dein inneres Orientierungssystem meldet sich gerade, weil irgendetwas nicht in Ordnung ist. Das bedeutet nicht, dass du auf ein ewiges, unausweichliches Leiden zusteuerst. Es bedeutet, dass du tief im Inneren weißt, dass es eine andere, bessere Art, zu leben, gibt. Es bedeutet, dass du weißt, was du willst, auch wenn du dich davor fürchtest.

19 Entscheide dich für die Liebe. Ein lästiger Ratschlag,

aber die Menschen, die dich innerlich erhellen, die Dinge, die du gerne tust (auch wenn es nicht die Arbeit ist), und das, was du für dich selbst willst, darfst du nicht aufgeben. Du musst dich für die Liebe entscheiden, auch wenn sie dir Angst macht. (Die Angst vor einer bestimmten Sache steht im Verhältnis zu deiner Liebe zu ihr.)

20 Du musst lernen, deinen Schmerz auszudrücken. Damit ist nicht etwa die Rechtfertigung für rücksichtsloses, unkontrolliertes Verhalten gemeint, sondern dass du lernen musst, deinen Schmerz anzuerkennen, ihn anderen klar mitzuteilen und dich bei Bedarf mit ihm auseinanderzusetzen.

21 Du musst lernen, in dir aufgestaute emotionale Giftstoffe aufzulösen. Ein Beispiel: Wenn du nicht zulässt, dass du fühlst und akzeptierst, dass du von deinem Ex schwer verletzt wurdest, wirst du ständig vor Augen haben, wie dein neuer Geliebter dich verletzen wird und warum du es gar nicht erst versuchen solltest, wodurch du die Situation, vor der du dich am meisten fürchtest, erneut heraufbeschwörst. Die Auflösung besteht im Sehen, Fühlen und Akzeptieren. Das Leben ist manchmal brutal, ungerecht und unsagbar grausam. (»Nein, wir liegen alle in derselben Gosse, aber einige von uns schauen zu den Sternen hinauf.« – Oscar Wilde)

22 Unterscheide körperliche Empfindungen von ihrer

vermeintlichen Bedeutung. Wenn du ernsthaft verärgert bist, frage dich: Was spüre ich in diesem Moment tatsächlich in meinem Körper? Was genau empfinde ich eigentlich? Sehr wahrscheinlich ist es nichts weiter als eine leichte Anspannung oder Unbehagen. Ansonsten besteht deine Panik aus all dem, was du diesem Gefühl angekreidet hast.

23 Vertraue nicht allen Gefühlen. Die landläufige Meinung besagt zwar, dass du das tun solltest, aber das ist Blödsinn, wenn man bedenkt, wie viele dieser Gefühle auf irrationale Gedanken, frühere Erfahrungen und so weiter zurückgehen. Wenn du allen Gefühlen blind vertraust, lässt du dich ständig von ihnen herumschubsen. Entscheide, welche Gefühle etwas bedeuten und welche nicht.

24 Setze das wirksamste Wachstumswerkzeug schlechthin ein: »Arbeit am zukünftigen Ich«. Wenn du noch unschlüssig bist, ob du Kinder haben willst, stell dir dein Leben mit 75 vor. Möchtest du eine eigene Familie um dich haben, oder kommst du mit dir selbst zurecht? Stell dir dein Leben in drei Jahren vor. Wirst du dann zufrieden damit sein, dass du dich in der Beziehung nicht mehr angestrengt, kein Geld gespart oder deine Zeit mit Netflix vergeudet hast? Denn du hättest ja auch ein Buch schreiben, ein Unternehmen gründen oder Musik machen können, wie es dein eigentlicher Wunsch war. Stell dir dein Leben aus der Perspektive der Person vor, die du zu

sein hoffst. Das wird viele Dinge wieder ins Lot bringen.

100 Hör auf, *dem Glück* nachzujagen

Alan Watts lehrte, dass der Wunsch nach Sicherheit und das Gefühl der Unsicherheit ein und dasselbe sind: »Den Atem anhalten heißt den Atem verlieren.« Auch der traditionelle Zen-Buddhismus bestätigt dies: Der Wunsch nach Erfüllung bedeutet, keine Erfüllung zu haben. Glück ist nicht etwas, das man sucht, sondern vielmehr, was man wird.

Diese Ideen sind schön (auch wenn sie für die meisten Menschen wahrscheinlich nur Floskeln sind), aber sie verdeutlichen den Wahnsinn, der hinter der landläufigen Auffassung vom »Streben nach Glück« steckt. Wie Andrew Weil schrieb: Die Idee, dass der Mensch stets glücklich sein sollte, ist »eine einzigartig moderne, einzigartig amerikanische, einzigartig zerstörerische Idee«.

Gerade der Wunsch nach immerwährendem Glück treibt den Konsum an, beschönigt die Tatsache, dass wir alle auf ein ungewisses Ende zusteuern, und lässt uns nach immer mehr gieren. Neben unserer existenziellen Angst vor Tod und Leid ist dies in vielerlei Hinsicht der Grund, warum wir die heutige Gesellschaft erfunden und entwickelt haben. Unsere Unerfülltheit ist der Antrieb, denn das Streben nach Glück hört nicht auf und wird auch nicht aufhören.

Das liegt größtenteils an der »hedonistischen Tretmühle«, sprich an der Tatsache, dass sich der Mensch an das gewöhnt, was ihm widerfährt. Wir verändern uns, wir passen uns an, wir verändern uns, und wir sehnen uns nach mehr. Psychologen sprechen auch von der »Grundlinie«, also der Art und Weise, wie wir uns selbst regulieren, um nach verschiedenen Lebensereignissen wieder »ins Lot« zu kommen.

Das Streben nach Glück ist der Versuch, sich durch »positive« Lebensereignisse über Wasser zu halten, anstatt die Grundlinie als Ganzes zu justieren. Sich mit der Hoffnung zu motivieren, ein dauerhaftes Wohlbefinden zu erreichen, ist nicht nur ungesund, sondern auch unmöglich.

Wenn du glücklich sein willst, musst du aufhören, dem Glück nachzujagen. Glück ist ein Nebenprodukt der Beschäftigung mit herausfordernden, sinnvollen, schönen und lohnenden Dingen.

Es ist klüger, ein Leben lang nach Wissen oder der Fähigkeit zu streben, klar und vielschichtig zu denken, als nur dem nachzujagen, was sich »gut anfühlt«. Es ist klüger, dem Unbehagen nachzujagen, das nur entsteht, wenn man etwas tut, das so tiefgreifend und lebensverändernd ist, dass es einen aus der Bahn wirft. Es ist klüger, auch mal alles in eine Waagschale zu werfen, anstatt etwas auszubalancieren, das du nicht magst, nur weil du glaubst, dass dich das Gleichgewicht »glücklich« macht. Es ist klüger, etwas Schwieriges zu tun, bei dem du dich verletzlich und ungeschützt fühlst, als es zu vermeiden, weil du dich damit vorübergehend wohler fühlst.

Wer Schmerz vermeidet, vermeidet letztlich auch Glück. (Es handelt sich um gegensätzliche Kräfte innerhalb ein und derselben Funktion.) Wer eine Seite seines Gefühlsvermögens betäubt, schaltet damit alles andere aus. So jagen wir einem leeren Glück hinterher, das uns nie wirklich erfüllt und uns zu Hüllen derer macht, die wir eigentlich sein sollten.

101 Metanoia, *oder:* Was du wissen solltest, wenn du eine Veränderung deines Denkens, Herzens, Selbst *oder* deiner Lebensweise erlebst

Sei es der einfache Vorsatz, andere freundlicher zu behandeln, oder die brutale (und befreiende) Erkenntnis, dass man für sein Glück selbst verantwortlich ist – der Versuch, die Welt besser zu verstehen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, und wir werden dazu im Laufe unseres Lebens immer wieder aufgefordert. Es gibt ein schönes Wort für diese Aufgabe: Es heißt *metanoia* und leitet sich aus dem griechischen Wort für »seinen Geist oder seine Absicht ändern« ab. Dabei ist es völlig egal, in welche Richtung man sich verändert. Wichtig ist nur, dass psychologische oder emotionale Umwälzungen in der Regel auf ähnliche Umstände und gewöhnliche Schwierigkeiten zurückzuführen sind. Dazu ein paar Dinge, die du wissen solltest, falls du selbst eine solche Veränderung durchmachst:

---

1 Hat eine Beziehung eine Revolution in deiner Weltanschauung ausgelöst, solltest du wissen, dass diese Beziehung wahrscheinlich ihren Zweck erfüllt hat. Viele Menschen halten an dem Katalysator ihres persönlichen »Erwachens« fest, weil sie die »große Liebe« mit der

»ewigen Liebe« verwechseln. Das ist aber nicht das Gleiche.

2 Du brauchst dich nicht über alte, einengende Glaubenssätze zu ärgern: Der Wandel besteht in der Entwicklung des Kommenden, nicht in der Beseitigung des Alten. Du brauchst nicht in Enttäuschung darüber zu versinken, dass du so lange nicht erkannt hast, dass es mehr im Leben gibt als vermutet. Hauptsache, du hast es irgendwann herausgefunden.

3 Die Grundlage jeder persönlichen Katastrophe oder jedes Wunsches nach tieferem Verständnis ist in der Regel dieselbe: nämlich die Erkenntnis, dass du, und nur du allein, für dein Leben verantwortlich bist. Wenn es darum geht, in einer vollkommen unbeständigen Welt Trost zu finden, kannst du dich auf nichts – auf rein gar nichts! – verlassen. Das werden dir weder ein Arbeitsplatz noch Geld, noch eine Beziehung, noch eine besondere Lebensleistung abnehmen können. Erst einmal musst du diesen Frieden finden, dann kannst du den Rest genießen.

4 »Sich selbst zu lieben«, ist eine Handlung, kein Gefühl. Wenn wir an romantische Liebe denken, fällt uns der Hormonrausch ein, der uns ein wohliges Gefühl beschert. Nur selten denken wir an die alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen, die die Voraussetzung dafür sind, dass das Wohlergehen eines anderen Menschen genauso wichtig wird wie unser eigenes. Das Gleiche gilt für die

Liebe zu sich selbst: Wir halten sie für das Gefühl, das damit einhergeht, dass man sich selbst besonders hoch achtet. Meistens geht es aber eher darum, für sich selbst einzustehen, den Mut zu haben, weiterzumachen oder aufzuhören, trotz der Unbeständigkeit und Unzuverlässigkeit des Lebens sein Glück zu finden und so weiter.

5 Du brauchst nicht alle Antworten zu kennen, und du wirst es auch nie tun. Entscheidend ist nie, wie sicher du bist, sondern vielmehr, ob du bereit bist, es trotzdem zu versuchen. Niemand kennt den geheimnisvollen Abgrund, aus dem wir kommen und in den wir schließlich zurückkehren, und doch wird das Leben so vieler Menschen – und unsere Gesellschaft/Kultur im Allgemeinen – von Lehren über dieses Unbekannte geprägt und beherrscht. Alles ist erst einmal Spekulation – aber manche Spekulationen führen zu einer glücklicheren, gütigeren und friedlicheren Welt (andere dagegen nicht). Es kommt nicht darauf an, wer was mit Sicherheit weiß. Es kommt vielmehr darauf an, wer bereit ist, das Nötige zu tun, um das Beste aus der gegenwärtigen Welt zu machen.

6 Du brauchst nicht an irgendetwas zu glauben. Doch du solltest in der Lage sein, auf das zu hören, was dir im Moment wahr erscheint, und über genügend Objektivität verfügen, um mit dir selbst und deinen Mitmenschen respektvoll und freundlich zu sprechen und zu handeln.

Und wenn du angewiesen oder unter Druck gesetzt wirst, an etwas zu glauben, das nicht mit jeder Faser deines Wesens übereinstimmt, solltest du erkennen können, wenn dir dein inneres Orientierungssystem sagt: »Halt, hier passt etwas nicht.«

7 Deine Kämpfe machen dich zu der Person, die du bist. Das Unbehagen ist in der Regel ein notwendiges Druckmittel, das uns dazu bringt, auf eine ungewohnte Weise zu handeln. Zunächst einmal fühlt sich das beängstigend an, weil es fremd ist. Aber die schwierigsten Momente in deinem Leben bilden die Katalysatoren für dein Werden. Durch die Herausforderungen wirst du zu einer Person heranwachsen, die du nie für möglich gehalten hättest. Das »Schlechte« in deinem Leben wird sich als notwendiger Wegbereiter für etwas erweisen, das besser ist, als du es dir je erträumt hast. Du wirst dankbar sein, dass die Dinge nicht so gelaufen sind wie gewollt. Sobald du über den Berg bist, wirst du für die Schwierigkeiten dankbar sein.

Eine Frage der Chemie

Garmus, Bonnie
9783492601528
464 Seiten

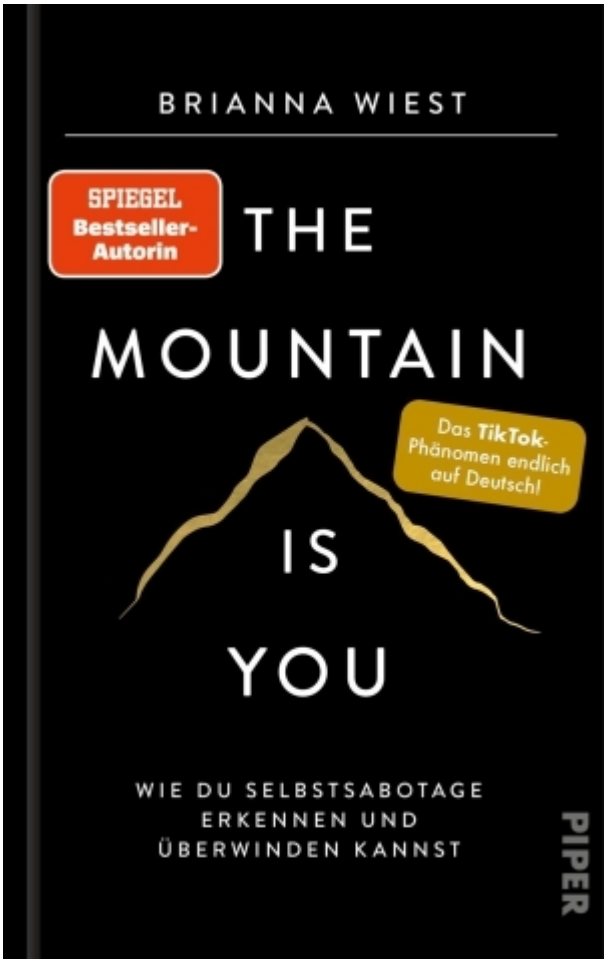
Titel jetzt kaufen und lesen

Elizabeth Zott wird Ihr Herz erobern, ganz sicher!

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Außer Calvin Evans, dem einsamen, brillanten Nobelpreiskandidaten, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show »Essen um sechs« wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ...

So smart wie »Damengambit«, so amüsant wie »Mrs. Maisel«

Titel jetzt kaufen und lesen



The Mountain Is You

Wiest, Brianna
9783492602976
304 Seiten

Titel jetzt kaufen und lesen

Das größte Hindernis bist du selbst

Menschen tun oft Dinge, die sie eigentlich gar nicht tun wollen – und **sabotieren sich so selbst** . Doch was genau ist eigentlich Selbstsabotage? Wie kommt sie zustande? Und warum hören wir nicht einfach auf damit, **uns selbst im Weg zu stehen** ? Einfühlsam, aber mit Nachdruck, zeigt **Bestsellerautorin Brianna Wiest** anhand von alltäglichen Beispielen, wie **selbstsabotierende Verhaltensweisen** aussehen können, und erklärt, wie wir unsere eigenen **Blockaden lösen** und unsere schädlichen Verhaltensweisen überwinden können. Anhand ihrer **psychologischen und philosophischen Erkenntnisse** können wir lernen, wie unser bestmögliches zukünftiges Selbst zu handeln, und so unser Potenzial voll ausschöpfen.

Titel jetzt kaufen und lesen

Die Akademie meines Lebens

Hielscher, Matze
9783492602167
304 Seiten

Titel jetzt kaufen und lesen

WIE BIST DU GEWORDEN, WIE DU BIST?

WIE SCHAUST DU AUF DICH UND DIE WELT?
WIE KANN UNSER LEBEN WIEDER EINFACHER WERDEN?

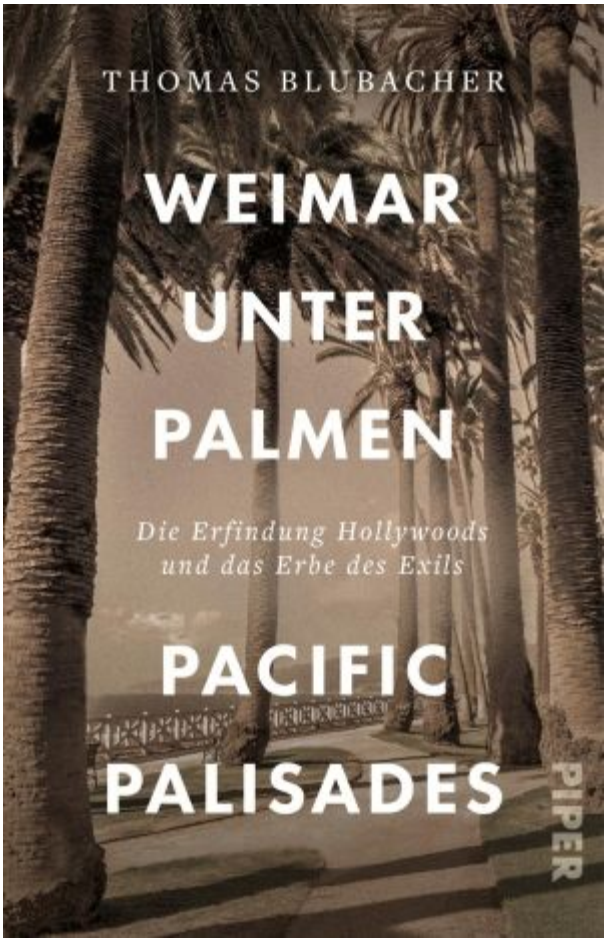
»Perspektivwechsel heißt, sich in andere Menschen reinzuversetzen, die Welt durch ihre Augen zu betrachten und daraus im besten Fall etwas für die eigene Welt und das eigene Leben zu lernen. In diesem Buch sammle ich Erkenntnisse aus meinen Begegnungen im Hotel Matze, die für mich eindrückliche neue Perspektiven eröffnet haben. Es sind Begegnungen, die mir den Menschen als verdammt kompliziertes Wesen nähergebracht haben. Es sind Begegnungen mit dem Tod, der Natur, mit dem Glauben, der Liebe, der Kunst, mit Pferden, einem Hund und meinen eigenen Verhaltensweisen und Mustern.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich mit meinen Gästen und mir ans Fenster zu stellen. Lass uns uns gemeinsam in den Glasscheiben spiegeln, dann ganz nah herantreten und schauen, was da draußen zu sehen ist. Manches wird dir gefallen, anderes nicht. Und wenn es richtig gut läuft, dann treten wir gemeinsam vor die Tür.

Schön, wenn du dabei bist.

Dein Matze«

Titel jetzt kaufen und lesen



Weimar unter Palmen – Pacific Palisades

Blubacher, Thomas
9783492602129
272 Seiten

Titel jetzt kaufen und lesen

Von Glamour und großen Geistern

Wo man ab 1911 im modernsten Filmstudio Amerikas Western drehte und 1922 das größte christliche Zentrum der Welt errichten wollte, versammelten sich nach 1933 emigrierte KünstlerInnen und Intellektuelle wie Thomas Mann, Vicki Baum und Lion Feuchtwanger. Sie machten Pacific Palisades zu einem »Weimar unter Palmen«. Dieses Buch erzählt die dort bis heute lebendige Geschichte des deutschsprachigen Exils, entwirft ein farbenfrohes Sittengemälde Hollywoods und nimmt uns mit auf eine Reise zu diesem besonderen Ort.

Titel jetzt kaufen und lesen

Der Buchspazierer

Henn, Carsten
9783492997157
224 Seiten

Titel jetzt kaufen und lesen

»Das geschriebene Wort wird immer bleiben, weil es Dinge gibt, die auf keine Art besser ausgedrückt werden können.«
Mit »Der Buchspazierer« präsentiert der renommierte Autor Carsten Henn eine gefühlvolle Geschichte darüber, was Menschen verbindet und Bücher so wunderbar macht.
Es sind besondere Kunden, denen der Buchhändler Carl Christian Kollhoff ihre bestellten Bücher nach Hause bringt, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt. Denn diese Menschen sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre wichtigste Verbindung zur Welt. Als Kollhoff überraschend seine Anstellung verliert, bedarf es der Macht der Bücher und eines neunjährigen Mädchens, damit sie alle, auch Kollhoff selbst, den Mut finden, aufeinander zuzugehen …
»Ein Buch zum Einkuscheln, ein Buch das wärmt und Zuversicht spendet. Genau das Richtige für alle, die wissen, wie wichtig ein gutes Buch sein kann.« **BRIGITTE**

Titel jetzt kaufen und lesen